

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ a PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání

Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy

Studijní obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy

ZPĚV A JEHO POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ VLIV NA ČLOVĚKA

SINGING AND IT'S POSITIVE AND NEGATIVE EFFECTS ON HUMANS

Diplomová práce: 11-FP-KPV-0052

Autor:

Podpis:

Michaela FAITOVÁ

Vedoucí práce: MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.

Konzultant:

Počet

stran	Grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
73	7	7	0	17	1

V Liberci dne: 30. 7. 2013

Čestné prohlášení

Název práce: Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka

Jméno a příjmení autora: Michaela FAITOVÁ

Osobní číslo: P08000220

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 30. 7. 2013

Michaela Faitová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat především paní MgA. Janě Konvalinkové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce a za ochotu a poskytování cenných rad a připomínek. Dále děkuji celé mojí rodině, která mě podporovala po celou dobu mého studia.

Abstrakt

Diplomová práce teoreticky zpracovává lidský hlas z několika možných hledisek. Pojmenovává základní stavbu hlasového ústrojí. Zaměřuje se na vlastnosti hlasu, jeho tvorbu a rozdílnosti podle pohlaví. Věnuje se také péči o hlas a rovněž je zaměřena na negativní dopady a nepříznivé faktory, které ovlivňují náš hlas. Zvláštní pozornost je věnována vývoji a vlastnostem dětského mluvního i zpěvního hlasu. V kapitolách o dýchání popisuje stavbu dechového ústrojí, uvádí některá dechová a uvolňovací cvičení pro děti, vedoucí ke správné technice dechu. Nedílnou součástí hlasové výchovy je též zpěv, několik kapitol je proto věnováno tvoření tónů. Popisuje základní poruchy hlasu a jejich nápravu pomocí Szamosi metody. V poslední teoretické části je podrobněji rozpracována metoda Werbeck, kterou se dále zabývá praktická část. Ta sestává ze souboru hlasových cvičení založených na metodě vytvořené paní Valborg Werbeck – Svärdröm. Na závěr praktické části je zařazeno vyhodnocení dotazníků, týkajících se reakce dětí na předložená cvičení. Cílem diplomové práce bylo vytvoření souboru cvičení, která by měla vést ke správnému návyku základních pěveckých dovedností.

Klíčová slova: hlas, hlasová hygiena, dýchání, tón, zpěv, Szamosi metoda, Werbeck metoda.

Abstract

Diploma thesis theoretically elaborates human voice of several aspects. It identifies the basic structure of the vocal tract. It focuses on the characteristics of the voice, its formation and differentiation by sex. It also focuses on the care of the human voice. It also focuses on the factors that affect the human voice. Particular attention is paid to the development and characteristics of children's speaking and singing voice. The chapters about breathing present the structure of the respiratory system, provides some breathing and relaxation exercises for children, leading to the correct breathing technique. An integral part of voice education is also singing, several chapters are therefore paid to creating tones. It presents the basic voice disorders and their correction using Szamosi method. The last theoretical part is the Werbeck method elaborated in more details, with which also deals the practical part. It consists

of a set of voice exercises based on the method created by Mrs. Valborg Werbeck - Svärdröm. At the end of a practical part, there is an evaluation of the questionnaires relating to children's reactions on presented exercises. The aim of this thesis was to create a set of exercises that should lead to the correct habit of basic singing skills.

Key words: voice, voice hygiene, breathing, tone, singing, Szamosi method, Werbeck method.

Obsah

Seznam obrázků a grafů	12
1 Úvod.....	13
2 Hlas - lék duše	14
2.1 Alikvotní zpěv a některé jeho léčebné účinky	14
2.1.1 Alikvoty.....	14
2.1.2 Léčebné účinky	15
3 Hlasové ústrojí	16
3.1 Stavba hlasového ústrojí.....	16
3.1.1 Tkáně hlasového ústrojí.....	16
3.1.2 Orgány související s tvořením hlasu	16
4 Tvoření hlasu	18
5 Vlastnosti hlasu.....	18
5.1 Barva hlasu	18
5.2 Síla hlasu.....	19
5.3 Výška hlasu.....	19
5.4 Kvalita hlasu	19
6 Identifikace pohlaví.....	20
7 Hygiena hlasu	20
7.1 Životospráva	20
7.2 Tělesná váha	21
7.3 Fyzická aktivita a sport.....	21
7.4 Prach a prašnost	21

7.5	Stres	21
7.6	Kouření a hlas	22
7.7	Alkohol a hlas	22
7.8	Hlasový trénink	22
7.9	Rozezpívání	23
7.10	Hlasový klid	23
8	Psychoakustika	23
9	Co vše poznáme z hlasu	24
9.1	Hodnocení hlasu	24
9.2	Co je řeč a co je hlas?	24
10	Dětský hlas a faktory ovlivňující jeho vývoj	25
11	Geneze mluvního hlasu	26
12	Vývoj dětského zpěvního hlasu	26
13	Dýchání	27
13.1	Dechové ústrojí a hrdlo	27
13.2	Dechová technika	28
13.3	Dýchání a jeho způsoby	28
13.4	Správné dýchání pomocí různých aktivit	30
13.4.1	Kreslení pomocí foukání brčkem	30
13.4.2	Jízda s autíčkem	30
13.5	Dechová a uvolňovací cvičení pro děti	30
13.6	Odpočinek	33
13.7	Dech a fonace – hry podporující prohloubený nádech	33

14	Tvoření tónu	35
14.1	Hlasová cvičení	35
14.2	Hlasová výchova	36
14.3	Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení	36
14.4	Držení těla při zpěvu	37
14.5	Poloha hlavy při zpěvu	37
14.6	Posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů	37
15	Poruchy hlasu	38
16	Hlas a jeho rehabilitace pomocí Szamosiho rehabilitační metody	40
16.1	Lajos Szamosi	40
16.2	Hmatová cvičení	41
16.2.1	Držení brady	41
16.2.2	Držení hrtanu	42
16.2.3	Držení jazyka	42
16.2.4	Držení prsty	43
17	Pěvecká metoda podle paní Valborg Werbeck- Svärðström	44
17.1	Valborg Werbeck- Svärðström	44
18	Citlivost sluchu	45
19	Hlasitost v hudbě	45
20	Emoce v hudbě	47
21	PRAKTICKÁ ČÁST	48
21.1	Praktická cvičení – Čertík 1	49
21.2	Praktická cvičení – Čertík 2	51
21.3	Praktická cvičení – Mlsná koza	53

21.4	Praktická cvičení – Číňánek	55
21.5	Praktická cvičení – Indové.....	57
21.6	Praktická cvičení – Zvon	59
21.7	Cvičení inspirovaná metodou Szamozi	61
21.8	Vztah dětí k jednotlivým cvičením	61
21.9	Metody sběru dat:.....	61
	21.9.1 Dotazování.....	62
21.10	Charakteristika školy	62
22	Závěr	70
23	Seznam zdrojů	72
24	Příloha	74

Seznam obrázků a grafů

Obrázek 1 – Nos, nosohltan, nosní mandle (Vydrová, Jitka 2009, s. 19).....	17
Obrázek 2 – Držení brady (Tomanová, Bronislava 2007, s. 6).....	42
Obrázek 3 – Držení hrtanu (Tomanová, Bronislava 2007, s. 6)	42
Obrázek 4 – Držení jazyka (Tomanová, Bronislava 2007, s. 7)	43
Obrázek 5 – Držení prsty (Tomanová, Bronislava 2007, s. 7).....	43
Obrázek 6 – Valborg Werbeck- Svärdröm (dostupný z www.google.cz).....	44
Obrázek 7 – Frekvence Hz (Franěk, Marek 2007, s. 38).....	46
Graf 1: Cvičení 1 – Čertík 1.....	63
Graf 2: Cvičení 2 – Čertík 2.....	64
Graf 3: Cvičení 3 – Mlsná koza.....	65
Graf 4: Cvičení 4 – Číňánci.....	66
Graf 5: Cvičení 5 – Indové.....	67
Graf 6: Cvičení 6 – Zvon.....	68
Graf 7: Celkové shrnutí.....	69

1 Úvod

Diplomovou práci na téma Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka jsem si vybrala hlavně z jednoho prostého důvodu: zpěv je mé druhé já. Někdy mi připadá, že dříve než jsem se naučila svůj mateřský jazyk, uměla jsem zpívat. Zpěvu jsem se věnovala už jako malá holka a sama, ze své zkušenosti vím, jak necvičený hlas může člověku jen uškodit. Vycvičit hlas je „běh na dlouhou trať“, neboť umět pracovat správně s hlasem a uvědomit si jeho funkčnost je záležitost, kterou si musíme osvojovat celý život.

Již děti na prvním stupni základní školy se od první třídy seznamují s hudební výchovou. Čím dříve si osvojí správné základní pěvecké dovednosti (například práci s hlasem), tím snadněji se naučí hlas kvalitně používat, což může do budoucna předejít vážnějším zdravotním komplikacím. Sama ze své zkušenosti mohu potvrdit, že nesprávné používání hlasu vede až k těžkým laryngitidám, které jsem sama prodělala. Jen díky odborným konzultacím a cvičením hlasu jsem tyto překážky úspěšně překonala.

V teoretické části své diplomové práce jsem se pokusila proniknout i do méně používaných metod v současné praxi (Kulhánková, Tichá). Mezi metody u nás méně používané, které jsem ve své diplomové práci zkoumala, patří metoda Werbeck a Szamosi. Tyto metody jsem konzultovala s odborníky, kteří se těmto poměrně novým metodám věnují. Proto jsem se rozhodla ve své praktické části vytvořit soubor cvičení, která jsou praktikována metodou Werbeck a ověřit si její účinnost přímo na dětech prvního stupně základní školy, kde jsem po dobu dvou měsíců pracovala. Této metodě jsem se s dětmi věnovala celkem dva měsíce. Cvičení jsem se snažila vytvořit tak, aby děti co nejvíce bavila a pro můj výzkum byla co nejúčinnější. Náročnost jednotlivých cvičení jsem se snažila úměrně přizpůsobit jejich věku, aby cviky dokázaly bez větších problémů pochopit.

Jelikož tyto metody nejsou u nás příliš rozšířené a osvojení této metody není zcela jednoduché, musela bych se této metodě věnovat několik let (Mgr. Marie Beníčková, Ph.D. metodu Werbeck studovala 6 let). Proto v praktické části se věnuji pouze základním dovednostem inspirovanými těmito metodami.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Hlas - lék duše

Hlas vždy sloužil a bude sloužit jako komunikační nástroj. Pokud hlas na nějakou dobu ztratíme, zjišťujeme, že je velmi těžké se s ostatními lidmi dorozumět. V takovou chvíli si připadáme tak trochu ztraceni, a to i v případě, že se nacházíme mezi našimi blízkými. V mnoha profesích je hlas nezbytným a nepostradatelným prostředkem. Jedno povolání mne napadá okamžitě a to je učitel. V učitelské profesi se bez hlasu neobejdeme. Hlas používáme denně a bez hlasu toto povolání vykonávat ani nemůžeme. Ve chvíli, kdy jako učitel, ztratíme hlas, tak hned poznáme, jak těžké je dětem vysvětlit určitou látku. Právě v tuto chvíli si uvědomíme, jak je pro naše povolání hlas nepostradatelný. Zamyslíme-li se nad funkcemi a podstatou hlasu, dojde nám, že hlas není jen prostředkem vyjadřování, ale náš hlas dokáže prozradit i to, jak se dotyčný člověk cítí. Především musíme ocenit jeho mocný citový efekt. Hlas dokáže ovlivnit mnoho věcí, dokáže člověka uklidnit, rozveselit, potěšit, ale naopak i naštvat, rozlítostnit, či rozplakat. Pro naše předky byl hlas jakýmsi očišťujícím rituálem, ale i oslavou okamžiku přítomnosti. (Drkula 2010, s. 24-25)

2.1 Alikvotní zpěv a některé jeho léčebné účinky

Alikvotní zpěv se v dnešní době stává proslulým hudebním fenoménem, o který se zajímá stále více umělců, zpěváků i jiných hudebníků. Obeznamenost s alikvoty a jejich léčebným účinkem se dostává i do muzikoterapeutické oblasti. (Šramlová 2007, s. 23)

2.1.1 Alikvoty

Alikvoty neboli alikvotní zpěv, je velmi zvláštní druh zpěvu, založený na vědomém zesílení alikvotních tónů a to pomocí jemné práce s rezonančním prostorem v dutině ústní a polohou jazyka. Je to technika dvojhlasného zpěvu, kdy pokaždé zní základní

tón a současně s ním o příslušný interval vyšší alikvotní tón. Veškeré zvuky zahrnují množství různorodých frekvencí. Alikvoty jsou všechny ostatní tóny, které znějí společně se základním tónem. Alikvoty mají za následek jedinečnost našeho hlasu, barvu hudebních nástrojů a kvalitu ostatních zvuků. Každý hlas má svůj jedinečný „aliquotní obraz“, který záleží na tvaru obličeje, ale i úst, nosu a dutin. Díky alikvotnímu obrazu má každý člověk své specifické hlasové zabarvení. (Šramlová 2007, s. 24)

2.1.2 Léčebné účinky

Při poslouchání lidských alikvotů máme pocit, že slyšíme jen čisté tóny. Tento poslech alikvotů může v každém z nás vyvolávat příjemné pocity, ale také pocity tajemné až mystické. Alikvoty na nás působí velmi čistě. Alikvotní zpěváci se proto tímto zpěvem zabývají, aby fascinovali a povznášeli posluchače, ale nejen je, ale i sami sebe. Tento zpěv přináší hudební zážitek. Alikvotní zpěvy jsou už natolik populární, že se již dostávají i do filmové hudby, obohacují jazzovou či populární hudbu. Posluchači většinou hovoří o velmi silném emočním zážitku a zvukové dokonalosti. Alikvotní zpěvy mají hluboké relaxační účinky a můžeme je zařadit i do meditační praxe. Pro odborníka může být lidský hlas prostředkem fyzických a emočních blokády klienta. Hlas, který zní zněle a probarveně, tam je tělo i psychika klienta uvolněná. (Šramlová 2007, s. 25)

3 Hlasové ústrojí

3.1 Stavba hlasového ústrojí

3.1.1 Tkáně hlasového ústrojí

Tkáně, které se nacházejí v našem těle, jsou nedílnou součástí naší stavby těla. Každá tkáň musí fungovat správně, což znamená, že tkáně musí být dostatečně vyživovány, což se děje prostřednictvím našich cév. Cévy v našem těle můžeme rozdělit do dvou skupin. Cévy, které přivádějí kyslík a živiny, se jmenují tepny, naopak žíly mají za úkol odvádět z těla oxid uhličitý a metabolické zplodiny. Hlasová ústrojí jsou tvořena dalšími důležitými tkáněmi, jako jsou svaly, vazy, šlachy, nervy sliznice a žlázy. Nervy dávají signál mozku, který zařizuje to, aby orgán správně fungoval, či se dokonce pohyboval. Mandle a uzliny obsahují tekutinu, které říkáme lymfatická tkáň. Lymfatická tkáň je tvořena z obranných buněk. Tyto buňky mají funkci imunologickou. Tělní dutiny musejí být chráněny, tak jako je naše tělo kryto kůží. Tuto funkci vykonávají sliznice. Každá sliznice je jiná a to díky odlišnosti typu ústrojí, které vystylají. Dýchací ústrojí je také vystláno a to respirační sliznicí s řasinkami. Řasinky nám pomáhají odstraňovat hlen a zachycovat nečistoty. Polykací cesty, kam patří i dutinu ústní, jsou také vystlány a to dlaždicobuněčnou vrstevnatou sliznicí. Avšak sliznice polykacích cest není obstaraná řasinkami, které slouží k odstraňování nečistot. (Vydrová 2009, s. 17)

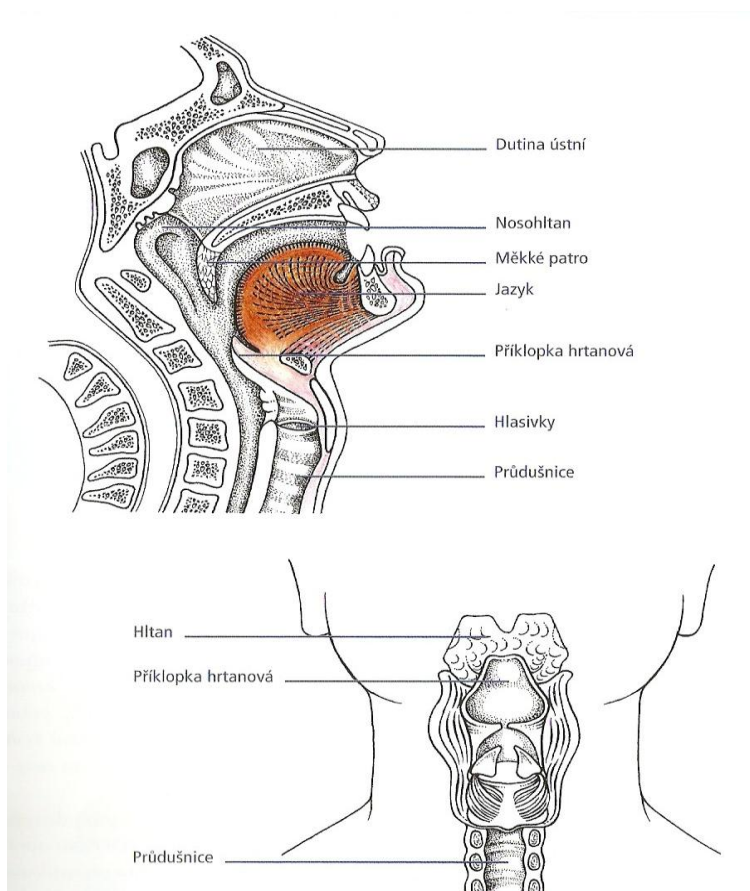
3.1.2 Orgány související s tvořením hlasu

3.1.2.1 Nos, nosohltan, nosní mandle

Každý z nás má při nádechu možnost výběru čím se nadechnout. Buď se člověk nadechuje dutinou ústní, nebo dutinou nosní. Za „zdravější“ nadechování považujeme nádech dutinou nosní. Jelikož v nose se nachází sliznice, která je pokryta řasinkami a právě řasinky mají za úkol zachytávat nečistoty a prach při nádechu. Při nádechu dutinou nosní náš vzduch pokračuje do nosohltanu, což je místo mezi nosem a ústy.

Z nosohltanu vycházejí do každého ucha trubičky, které musejí plnit funkci vyrovnávat tlak mezi zevním prostředím a středním uchem. V nosohltanu se přibližně do sedmnácti let nacházejí nosní mandle, které se postupem času ztrácí. Pokud mandle časem spontánně nevymizí, bývají s nimi obvykle problémy. (Vydrová 2009, s. 18)

Pro zpěváka je důležité, aby si uvědomil, že nosohltan patří do jedné z kategorií rezonančních dutin. Pokud je dutina neprůchodná a to kvůli příliš velké nosní mandli, rezonance je snížena. To se projevuje „huhňáním“. (Vydrová 2009, s. 18)



Obrázek 1 - Vydrová, J.: Rady ke zpívání, str. 19

3.1.2.2 Rezonanční prostory

Mezi rezonanční prostory patří část průdušnice pod hlasivkami, dále prostor nad hlasivkami, který závisí na tvaru hrtanové přiklopky. Nesmíme zapomenout ani na dutinu nosní a ústní, nosohltan a vedlejší dutiny nosní. (Vydrová 2009, s. 36)

4 Tvoření hlasu

Tvorba hlasu se nazývá fonace. Aby došlo k fonaci, je zapotřebí správné postavení hlasivek, to znamená uzavření hlasové štěrbin. Dalším důležitým faktorem fonace je výdechový proud vzduchu. Před tvorbou hlasu vzniká v dýchacích cestách přetlak vzduchu. Tento vzduch pak „rozrazí“ hlasivkovou štěrbinu a tím se dá do pohybu sloupec nad hlasivkami, tak vzniká základní tón. Základní tón můžeme nazývat i tónem primárním. Tímto procesem dostává základní tón povahu lidského hlasu. (Lacina 1986, str. 42-43)

Hlas se vytváří pomocí rozkmitání hlasivek. Základní zvuk vzniká rozkmitáním hlasivek a vlastnosti tohoto základního zvuku se dotvářejí v soustavě rezonančního prostoru hlasového aparátu člověka. (Vydrová 2009, s. 34)

5 Vlastnosti hlasu

5.1 Barva hlasu

Každý člověk má specifickou barvu hlasu, která je individuální a která je ovlivněna rezonančními prostory. S barvou hlasu se člověk rodí. Barva hlasu záleží na velikosti a tvaru rezonančních dutin, na jejich slizniční výstelce, na kvalitě tkání fonačně artikulačního aparátu, na jejich elasticitě. Mezi zajímavosti můžeme uvést, že barva hlasu je dědičná, tak jako je dědičná například celková výška postavy. Postupem věku se ale náš hlas obměňuje. V mládí máme hlas světlejší, a jak nám roky přibývají, náš hlas se stává hrubším. Tyto změny závisejí na sliznicích rezonančních prostor ve vývoji lidského života. Tkáně stárnou spolu s člověkem. Celkově se mění pružnost i obsah vody v tkáních. Pokud má člověk hlas milý, příjemný a sametový, zůstává mu až do stáří. Pěveckými technikami se dá hlas malinko přisvětlit nebo ztemnit. Pěvecký trénink může hlas zvýraznit. (Vydrová 2009, s. 38)

5.2 Síla hlasu

Síla hlasu záleží na způsobilosti rozkmitání sliznic, dále pak na proudu vydechovaného vzduchu, na odporu, který kladou hlasivky, na velikosti hlasivkového svalu, na umístění hlasivek v hrtanu. Dále síla hlasu závisí na velikosti krku a na tvaru a velikosti rezonančních prostor. Pokud se zmenší rezonanční prostor zánětem nebo zbytnělou tkání, snižuje se tak i nosnost a síla hlasu. Pokud pravidelně cvičíme, zesiluje se nám i hlasivkový sval. (Vydrová 2009, s. 39)

5.3 Výška hlasu

Výška hlasu je převážně závislá na délce hlasivek, na elasticitě vláken hlasivkových tkání a schopnosti rozkmitání blanité části. Pružnost zevního napínače hlasivek je dalším činitelem, který ovlivňuje výšku hlasu. Jednoduše se dá říci, že výška našeho hlasu závisí na schopnosti rozkmitání a natažení hlasivek. Anatomické vlastnosti jsou geneticky dané. Tkáně určují výšku našeho hlasu. Výška hlasu se dá cvičením upravit, zlepšit a to o pár tónů nahoru a naopak i dolů. (Vydrová 2009, s. 39)

5.4 Kvalita hlasu

Neharmonické zvuky v hlase označujeme jako kvalitu hlasu. Pokud se nám hlas mění v kvalitě, svědčí to o tom, že se nám v hlase objevuje dyšná či chraptivá příměs. Sípavý hlas označujeme za změněnou kvalitu zvuku. Tyto stavy způsobují nemoci hlasivek, jako jsou například hlasivkové uzly či jiné nerovnosti. Mezi ně řadíme například hlasovou únavu nebo nedomykavost hlasivek. (Vydrová 2009, s. 40)

6 Identifikace pohlaví

Mezi dospělým mužským hlasem a dospělým ženským hlasem jsou určité specifické odlišnosti. Způsobuje to rozdílná stavba vokálního aparátu. Všeobecně je známo, že muži mají delší a mohutnější hlasivky, větší hrtan a větší rezonanční prostory, čímž dochází k tomu, že hlasivky kmitají v hlubší poloze. Větší rezonanční prostory mají vliv na hlubší rezonance, což je spojeno s tmavší barvou hlasu. Ženský hlas pracuje na bázi odlišného kmitání hlasivek. Ženy mají hlasivky menší a mají jiný tvar hrtanu. To se projevuje zkrácenou dobou uzávěru hlasivek, postupným otevíráním a zavíráním hlasivek. (Co vše poznáme z hlasu. In: FRIČ, Marek. *Www.hlasohled.cz* [online]. [cit. 2013-07-03].)

7 Hygiena hlasu

7.1 Životospráva

Aby naše tkáně, které jsou nejdůležitější k tvoření hlasu, byly zdravé, musíme dodržovat správnou životosprávu. Ke správné životosprávě patří nejen dostatečný příjem vitamínů, minerálů a vlákniny, ale také příjem potravin, které neobsahují přehnané množství žaludečních kyselin. Potrava, která obsahuje mnoho žaludečních kyselin, může způsobit to, že si vypěstujeme špatné návyky. Ty pak vedou ke změnám mezi hlasivkovými klouby v důsledku poškození této sliznice. Proto se doporučuje nepít příliš mnoho kávy. Denní příjem by neměl přesáhnout jeden šálek denně. Dále se nedoporučuje současné popíjení kávy a džusu, či časté žvýkání.

(Vydrová 2009, s. 148, 149)

7.2 Tělesná váha

Může se to zdát směšné, ale i naše váha ovlivňuje kvalitu zpěvu. Udržet si správnou hmotnosti není pro mnohé z nás jednoduché. Mnozí z nás trpí nadváhou. Pokud pak hubneme až přehnaně rychle, vede to k poklesu vody ve tkáních a snižuje to jejich elasticitu. A to je příčina, která může ovlivnit nepříznivě hlas. Pokud je člověk ve stresu, neměl by svou psychickou stránku řešit jídlem a přejídáním. Jídlo sice považujeme za antidepresivum, ale deprese z obezity je pak jedno z nejhorších. Bohužel většinou boj s obezitou svádí zejména ženy. (Vydrová 2009, s. 149)

7.3 Fyzická aktivita a sport

Abychom co nejlépe zvládli vystoupení na jevišti, je důležité si vypěstovat správnou pěveckou kondici. Proto je pro zpěv důležité sportovat, jelikož sport vede k odbourávání stresu a duševního napětí. Doporučuje se sportovat minimálně dvakrát týdně alespoň po dobu jedné hodiny. (Vydrová 2009, s. 149)

7.4 Prach a prašnost

Pobyt v prašném prostředí může být pro náš hlas velice nepříjemný. Bohužel tomuto současnému stavu dnešní doby se nemůžeme zcela vyhnout. Pokud například zpíváme v divadle, které je plné divadelních kostýmů, rekvizit a kulis, prašnému prostředí se nelze zcela vyhnout. Pokud zpěvák netrpí alergií na prach, nevede to k žádným větším potížím. V takovém případě má zpěvák dobře zachovalý řasinkový epitel na sliznicích a tím pádem se prach spolu s hlenem dobře odstraňuje. Pokud ale zpěvák alergií na prach trpí, musí užívat antihistaminika, což jsou léky proti alergii. (Vydrová 2009, s. 150)

7.5 Stres

Vystupování na veřejnosti může přinést stres a napětí. Díky tomu může sólista trpět vysokým tlakem, či kardiovaskulárním onemocněním, což přináší právě zmiňovaný stres. Pokud se v takové situaci zpěvák ocitne, není žádná ostuda, poradit se s lékařem, či psychiatrem. (Vydrová 2009, s. 151)

7.6 Kouření a hlas

Jak je jistě známo, cigaretový kouř obsahuje látku nikotin, která způsobuje zužování cév. Je to látka, na kterou se velice snadno získává závislost. Cigarety obsahují také jiné látky, než jen nikotin. Jako například dehet, který v důsledku delšího užívání způsobuje na sliznicích dýchacích cest zánět. Následkem těchto zánětlivých změn na sliznicích je vypadávání veškerých okrsků řasenek ze sliznice průdušnice a průdušek. Proto vzniká hlen, který se hromadí a infikuje se bakteriální infekcí. Je známo, že kouření cigaret škodí hlasu a ztrátě jeho rozsahu. (Vydrová 2009, s. 141)

7.7 Alkohol a hlas

Alkohol provází lidstvo od nepaměti. Neblaze působí na nervový centrální systém člověka. Alkohol je v naší zemi legální, možná i proto se mnohem lépe na alkoholu získává závislost. Jedním z mnoha vedlejších účinků alkoholu je dilatace, což je rozšíření drobných cévek. Pokud člověk požije alkohol, po určité chvíli začne červenat, což znamená, že se mu začínají rozšiřovat periferní cévy. Ke stejnému rozšíření dochází i na sliznicích. Na sliznici hlasivek je otok podslizničního vaziva příčinou nepravidelnosti kmitů hlasivek. Pokud se člověk ráno probudí a nemůže mluvit, je to způsobeno tím, že se mu vytvořil otok na podslizničním vazivu. Tento otok se nejdříve musí vstřebat, aby člověk mohl znovu mluvit. Jestliže se tento stav dostavuje příliš často, prosáknutí podslizničního vaziva se může stát trvalým. Hlas, kterým tímto chováním vznikne, již není pevný, je rozviklaný se sníženým rozsahem. Čím vyšší je hlas, tím jsou projevy podslizničních změn patrnější. (Vydrová 2009, s. 140)

7.8 Hlasový trénink

Pro správný rozvoj a fungování hlasu je nezbytné dodržování pravidel hlasového tréninku. K tomu, aby náš hlas fungoval správně, musíme i při zpěvu dodržovat určitá cvičení, procvičování či učení. Tato cvičení vedou ke správnému rozvoji hlasového artikulačního aparátu. Cvičení totiž zesiluje hlasový artikulační aparát. Pravidelnost cvičení je pro zpěváka zásadní. Kolik hodin denně by mělo cvičení trvat, záleží hlavně na věku. Dětem, které se zpěvu věnují, postačí půl hodina denně. V dospělosti pak půl hodina denně rozhodně nestačí. V dospělosti by zpěvák měl trénovat

až dvě hodiny denně. Po cvičení nesmí zpěvák cítit žádnou bolest v oblasti krku. Pokud bolest cítí, znamená to, že cvičení prováděl špatně, což je pro hlasivky velice nebezpečné. (Vydrová 2009, s. 151)

7.9 Rozezpívání

Rozezpívání je nedílnou součástí zpěváka. Je to takzvaná rozcvička celého hlasového ústrojí. Rozezpíváním se totiž tkáň fonačního aparátu nastaví na správné napětí a tím se hlasivkové klouby uvolní. Pokud se zpěvák věnuje zpěvu profesionálně, měl by rozezpívání zařazovat do svého denního programu každé ráno ještě předtím, než začne mluvit. A to i ve dnech, kdy nevystupuje. Cvičení si každý zpěvák volí sám. Cvičení, která by měla být zařazena, jsou většinou taková, která dané osobě vyhovují. Celkově by toto cvičení mělo trvat přibližně pět, až deset minut. (Vydrová 2009, s. 151)

7.10 Hlasový klid

I hlas potřebuje odpočívat. To znamená, že hlasový klid je považován za dobu, kdy hlas nepracuje, nenamáhá se, nezpívá a ani nemluví. Po každém pěveckém vystoupení musí přijít doba odpočinku, která by měla trvat několik hodin. (Vydrová 2009, s. 151)

8 Psychoakustika

Mluvená řeč i hlas patří mezi zvukové signály a proto na jejich hodnocení můžeme použít přístupy psychoakustiky. Co je to vlastně psychoakustika? Psychoakustika je obor, který se zabývá působením zvukových dějů v psychické oblasti a zkoumá vliv zvukových dějů na psychiku člověka. Studuje psychologické ovlivňování mezi lidmi a světem zvuků. Je známo, že hlas i řeč obsahují početné množství znaků a jim přiřazených významů, proto je vhodné pro řešení jejich vztahů, podobně jako v psychoakustice aplikovat schéma akustické typologie. Schéma musí obsahovat prostor

zdrojů, kam řadíme zvuk, prostor zvuků jako takových a prostor vjemů. Lidské tělo bude zdrojem řeči a hlasu, kam řadíme především hrtan, vokální trakt, artikulační orgány a celou dechovou soustavu. Zvuk je nositelem hlasové a řečové informace a vjemy jsou rozpoznávané symboly a znaky. Veškerý význam všech symbolů je ovšem výrazně ovlivněn událostmi a tím pádem jsou vyhodnocovány mozkem. Lidské tělo považujeme za zdroj zvuku a to především jeho orgány jako jsou hlasivky, vokální trakt a dechová soustava pod hlasivkami, která slouží jako zdroj tlaku a proudu vzduchu. Dále sem řadíme i ústa a nos, které jsou považovány za otvory, kterými vystupuje konečný hlas jako zvuk. (Co vše poznáme z hlasu. In: FRIČ, Marek. *Www.hlasohled.cz* [online]. [cit. 2013-07-03].)

9 Co vše poznáme z hlasu

9.1 Hodnocení hlasu

Pokud má člověk hodnotit hlas, nezáleží až tak na vlastnostech zvuku, ale na vlastnostech hodnotícího. Od malička jsme trénováni, abychom dokázali vyhodnotit řeč, jako součást mezilidské komunikace. Kdo někomu pozorně naslouchá, dokáže si z jeho projevu vyvodit základní vlastnosti mluvčího. Mezi základní vlastnosti řadíme například věk nebo pohlaví. Také si můžeme všimnout určitých řečových vad, jako je koktání, šišlání a tak dále. Pokud ale náš hlas hodnotí odborník, soustředí se svou pozornost převážně na nekvalitu hlasu. Mezi tyto „nekvality“ můžeme zařadit chrapot, špatnou výslovnost nebo plynulost a tak dále. Z tohoto hlediska můžeme říci, že někteří odborníci hodnotí vlastnosti řeči a jiní zase vlastnosti hlasu. (Co vše poznáme z hlasu. In: FRIČ, Marek. *Www.hlasohled.cz* [online]. [cit. 2013-07-03].)

9.2 Co je řeč a co je hlas?

Mezi neoddělitelné složky mezilidské komunikace patří neodmyslitelně lidský hlas, sluch a řeč. Podle některých definic je jazyk považován za sociokulturní systém znaků a symbolů a k nim přiřazených významů, užitých v komunikaci. Naopak

řeč je chápána jako konkrétní projev v určitém jazyce. Řečový projev můžeme rozdělit do tří kategorií:

- akustický (mluvená řeč)
- písemný (psaný text)
- vizuální (znaková řeč neslyšících)

(Co vše poznáme z hlasu. In: FRÍČ, Marek. *Www.hlasohled.cz* [online]. [cit. 2013-07-03].)

10 Dětský hlas a faktory ovlivňující jeho vývoj

Náš hlas se postupem času mění a vyvíjí. Narozené dítě má hlasivky, které měří 3-4 mm a jeho pláč má frekvenci 440Hzk. Tato frekvence se shoduje s tónem a^1 . Tím, že dítě vnímá zvuky kolem sebe, se jeho hlasový rozsah rozšiřuje o dalších pár tónů. V prvním roce života se náš hlas mění a rozsah se zvětšuje. Děti v předškolním věku mají rozsah asi jednu oktávu, což je mezi d^1 - e^2 . Toto rozmezí je stejné u obou pohlaví. V tomto věku je velice těžké rozlišit zdali se jedná o hlas dívčí nebo chlapecký. Pokud je dítěti více než sedm let, jeho rozsah již přesáhne jednu oktávu, tento rozsah trvá až do období, kterému říkáme mutace. (Vydrová 2009, s. 41)

Největší pozornost bychom měli věnovat etapě první, což je od narození dítěte až do jedenáctého roku jeho života. Znalosti dnešního zkoumání dokazují, že již v raném věku je stanovený psychosomatický vývoj dítěte a jeho hlasotvornost. Hlas byl a vždy bude spojován s psychickou podstatou a osobností člověka. Kvalita hlasu není založená jen na správném fungování hlasového ústrojí, ale také záleží na celkovém psychosomatickém vybavení hlasového ústrojí. Proto můžeme již v raném věku dítěte pozorovat individuální rozdíly v hlasovém projevu dětí. (Tichá 2007, s. 4)

11 Geneze mluvního hlasu

Příprava k mluvnímu hlasovému vyjadřování spočívá již v období kojeneckého křiku. Dítě je schopné již koncem druhého měsíce života emocionálně se projevovat a to jen kvůli správnému vyvinutí dostředivé nervové dráhy. Pokud se dítě cítí dobře či spokojeně, poznáme to především na tom, že vydává vysoké, měkké zvuky, což nazýváme „broukání“. Naopak pokud dítě něco trápí, bolí, není spokojené, pak křičí tak, že hlasové začátky jsou tvrdé. Můžeme říci, že se pro každého z nás stává hlas emotivní výpovědí. Broukání je považováno za znak lidského projevu. Mezi zvuky, které považujeme za pestré, někdy netradičně tvořené, řadíme právě již zmiňované broukání. (Tichá 2007, s. 4)

12 Vývoj dětského zpěvního hlasu

Nejdůležitější je, abychom si uvědomili, že smích, výskání, křik nebo broukání vede k rozvoji pěveckého hlasu. Takovéto hlasité vyjadřování se objevuje v hlasovém rozsahu a dokazuje o vitalitě dětského hlasu jako instrumentu. Každý hlas má od narození určité hlasové možnosti, jimiž by mohl při zdravém rozvoji své osobnosti v budoucnu nakládat. Bezprostřední, přirozené hlasové vyjadřování, kam řadíme například výskání, smích a tak podobně, se vztahují na nefixovaná svalová napětí a uvolnění. Při zpívání musíme napětí svalů a jejich funkční uvolnění podřídít časovému průběhu melodie. Tréninkem dojde ke zkvalitnění této dovednosti. Tuto dovednost si dítě postupem času stanoví samo, z vlastního popudu. Dítě se o první pokusy o zpěv setkává většinou při hře, či jen tak. (Tichá 2007, s. 4)

13 Dýchání

Dýchání považujeme za proces, při kterém se naše plíce po nádechu naplní vdechnutým kyslíkem, tím se krev v plicích okyslíčí a následuje výdech, při kterém se naše tělo zbavuje kysličníku uhličitého. Dechová frekvence v klidu je u dospělého jedince přibližně 14-18 dechů za minutu. U dítěte tady hodnota bývá vyšší, něco kolem 20-24 dechů. Jedním nádechem a výdechem dokáže dospělý jedinec vyměnit asi 600 ml vzduchu. Nikdo si asi nedokáže představit, co se v našem organismu při dýchání děje. Nadechnutý vzduch přichází do našeho organismu nosní dutinou. Sliznice nosu je pokryta pohyblivými vlhkými řasinkami, které mají za úkol zachytit bakterie a prach. Nosní sliznice umožňuje ohřev vzduchu, proto se doporučuje dýchat hlavně nosem, aby se vzduch ohřál. Správné dýchání se nejdříve nacvičuje tak, že neapelujeme na to, aby děti dýchaly nosem. Soustředíme se na to, aby dýchaly hlavně volně a nesnažily se zadržovat dech. Někomu se může nosem dýchat hůře a to z toho důvodu, že má špatně průchodné nosní dutiny. Až později přecházíme na dýchání nosní dutinou. Toto dýchání je potřebné, aby se nosní dutina ohřála a do těla se tak dostával ohřátý vzduch. Pokud by děti dýchaly jen ústní dutinou, mohlo by dojít k znečišťování plic tím, že by se k nim dostávaly nečistoty. Dýchání nosem vyžaduje více úsilí. Dýchací svaly se častěji namáhají a rozvíjejí a tím se hrudník dostává do správné pozice. Mezi hlavní dýchací svaly jsou považovány bránice, mezižeberní svaly a příčný sval hrudní. Bránice je velice důležitá, jelikož odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní. Při nádechu se bránice stlačí směrem dolů, tím zvětší prostor hrudníku, aby mohly plíce nasát co nejvíce vzduchu. Při výdechu se naopak bránice vrací do původní polohy, čímž napomáhá vytlačení co nejvíce odkysličeného vzduchu. (Kulhánková 2005, s. 20)

13.1 Dechové ústrojí a hrdlo

Dechové ústrojí a hrdlo jsou části, bez jejichž vzájemné činnosti nemůžeme čistě zpívat. Existuje mnoho cvičení, kterými můžeme upevnit a posílit dechové svaly, abychom vytvořili předpoklad k prohloubenému nádechu a zbavili se tak nežádoucího svrchního dýchání, při kterém se děti nadechují pomocí ramen, což je velmi špatně. Děti nemají rády, když je dospělí poučují. Proto se nesnažíme dětem říkat, kdy a jak se mají nadechovat, jak zadržovat dech nebo jak vydechovat. Pokud děti neustále poučujeme,

může to mít nepříznivý vliv na celou dechovou funkci. Zasahování do dechové funkce „z vnějšku“ přináší vždy s sebou různá přepětí a nakonec dechovou bezmocnost. Především počáteční dvě fáze, před zazněním prvního tónu, kam řadíme nádech a uklidnění, by u malých dětí měly probíhat víceméně bezděčně. Nejlepší je, když u dětí hned od začátku vypěstujeme návyk správného držení těla. Vzpřímené aktivní tělo je připraveno pojmout nádech. Pak je důležité, abychom děti upozorňovali na to, že „nelapáme“ po dechu, a že není vůbec správné nadechovat se až na poslední chvíli. Vždy se snažíme děti učit nadechovat se s představou melodie, kterou s nimi budeme zpívat. Aby si děti melodii lépe zapamatovaly, melodii jim několikrát přehrajeme, či předzpíváme. Při nádechu by si děti měly uvědomovat, že přijímají i náladu písničky. (Tichá 2007, s. 42)

13.2 Dechová technika

Zvládnutí dechové techniky je spolehlivým prostředkem nejen v preventivní, ale i léčebné terapii. Zklidněný dech odplavuje svalovou křeč a tím se také uvolňuje psychické napětí. Návyk správného bráničního dýchání je proto velice důležitý. Pokud hlas vychází „z krku“, je to špatné, protože pak dochází k přetěžování hlasivek. Pro správné dýchání je důležité i správné držení těla. Pokud máme páteř ohnutou, dochází ke stlačení plic a tím se nemůžeme nadechovat plným břišním dýcháním. Proto je velice důležité začít se správným dýcháním již v útlém věku. Tím docílíme zautomatizování nádechu. (Kulhánková 2005, s. 20-21)

13.3 Dýchání a jeho způsoby

Dýchání se začalo u nás řešit a zkoumat více až v posledních deseti letech, kdy se otevřely hranice léčivým zkušenostem a praktikám z východu. Evropané rozlišují čtyři základní způsoby dýchání. (Kulhánková 2005, s. 20-21)

- Horní hrudní dýchání – při tomto dýchání pracuje pouze vrchní část plic. Při nádechu se do plic dostane jen malé množství vzduchu a zbytek vzduchu se dostane mnohem hlouběji do plic. Břicho a dolní část hrudníku se nehýbají. Toto dýchání je nedostačující a pouze povrchní. (Kulhánková 2005, s. 21)

- Při dolním hrudním – žeberním – dýchání pojmu plíce více vzduchu, ale bránice zůstává pořád příliš v klidu. (Kulhánková 2005, s. 21)
- Břišní dýchání využívá hlavní dechový sval – bránici, ale plíce se stále nenaplní úplně. (Kulhánková 2005, s. 21)
- Plné brániční dýchání teprve zahrnuje všechny tři předchozí způsoby. To je nejúčinnější dýchání a pojme maximální naplnění plic vzduchem. Podílejí se na něm břišní stěny a dýchací svaly hrudníku. (Kulhánková 2005, s. 21)

Lidé dýchají převážně nosem, což vede k pročištění nosních cest, aby se neucpávaly. Než začneme pracovat s dechem, je důležité si uvědomit rytmus a stanovit si časovou jednotku pro jedno nadechnutí. Dýchací centrum dává příkaz k nadechnutí, nemusíme to dělat vědomě. Pokud bychom neměli možnost se volně nadechnout, ztratili bychom během několika málo minut vědomí a poté bychom i zemřeli. Dech můžeme využívat i pro své zdraví. Ve zdravotní prevenci i lékařské praxi se dýchání s úspěchem využívá v dětské medicíně, chirurgii a třeba i na neurologii. I v tělesné výchově využíváme dech, při předklonech, strečinku, záklonech. Při protahování svalů, či širokém upažení se nadechujeme buď vědomě, nebo automaticky. Harmonizační a velký relaxační účinek má chůze s rytmizováním dechu. Rytmizování dechů nejčastěji používáme při chůzi do kopce, či do schodů, abychom nebyli zadýchaní. Po určitém časovém úseku v chůzi nemůžeme pokračovat, jelikož náš dech už nemůže. Nejlepším způsobem, jak se co nejrychleji dostat zpět do pohody je, pokud ujdeme tři kroky vpřed a plynule vydechujeme a na další tři kroky necháme plíce, aby se zaplnily vzduchem. (Kulhánková 2005, s. 22)

13.4 Správné dýchání pomocí různých aktivit

13.4.1 Kreslení pomocí foukání brčkem

Brčko, které k této aktivitě potřebujeme, nám bude představovat tužku, kterou dětem na hřbet jejich ruky nakreslíme například sluníčko s paprsky nebo mráček. Místo toho, abychom použili tuhu, nám poslouží právě náš dech, kterým foukáme plynule na ruku. Pak si role s dítětem můžeme vyměnit, dítě fouká do brčka a my hádáme, co dítě nakreslilo. (Tichá 2007, s. 25)

13.4.2 Jízda s autíčkem

K tomu, aby se dítě naučilo prodloužené výdechy, poslouží právě tato hra, kdy dítě drží autíčko v ruce a představuje si, že s ním jede po cestě plné zatáček a překážek. Jízdu musí doprovázet zvuky brrrr, které se vytvoří mírně předsunutými rty. (Tichá 2007, s. 25).

Pro děti jsou nejlepší cvičení ke správnému dýchání ta, která snadno pochopí, a proto budou nejen cvičit správně, ale hlavně i správně dýchat. Po čase si správné dýchání zautomatizují. (Tichá 2007, s. 25)

13.5 Dechová a uvolňovací cvičení pro děti

Děti stojí vzpřímeně, ruku si položí na své břicho, nadechnou se na tři doby a vydechnou na šest dob. Dýchají pouze nosem. Při nádechu se dětem musí břicho nafouknout a při výdechu zase vyfouknout. Poté prodlužujeme nádech i výdech. Nesmíme zapomínat na to, že taková cvičení musí probíhat v dobře vyvětrané místnosti a cvičení nesmí být příliš dlouhé. (Kulhánková 2005, s. 21)

Děti leží na zádech, nohy mají pokrčené, chodidla jsou opřená o zem, pánev zvednutá nahoru a zespodu podepřená rukama. Děti mají zavřené oči a při dýchání vnímají jen své tělo. Musí si uvědomit, jak se jim nafukuje břicho a zase vyfukuje, neboli splaskne. (Kulhánková 2005, s. 21)

Děti leží na zádech, nohy mají pokrčené, pánev přitisknutou k zemi. Obě ruce jsou položeny na břicho, mají zavřené oči, aby opět lépe vnímaly své tělo. Snaží se hlavně správně dýchat. Pokud dýchají správně, ruce se jim při nádechu zvedají a při výdechu vrací zpět. (Kulhánková 2005, s. 22)

Děti sedí v takzvaném tureckém sedu. Ruce mají položené na svém břichu a představují si, že plní vázu svým vzduchem a musejí ji co nejvíce naplnit. V tomto okamžiku můžeme s dětmi zkoušet delší výdechy a nádechy. Výdech můžeme doplnit i zvukem. Děti mohou vydechovat na slabiku „šáá“. (Kulhánková 2005, s. 22)

Drak na provázku

Cílem tohoto cvičení je hlavně samovolný nádech do bránice vyvolaný vnějším posunkem těla, nasazení tónu s představou. Při tomto cvičení musí děti sedět. Cvičení provádíme v sedu na polovině židle, kolena mají děti od sebe v rozpětí ramen, nohy se opírají celým chodidlem a to asi v úhlu devadesáti stupňů, ruce jsou opřené volně o stehna. Malé pohyby vycházejí z bederní páteře vpřed a vzad. Prodlužováním bederní oblasti zad a následným vzpřímením se dostaví spontánní prohloubený výdech a následující prohloubený nádech. Pohyby v bederní oblasti harmonizují celé dechové ústrojí, čímž se zapojuje i bránice, která je uchycena na spodní části žebrech. Když dojde k vyhrbení, nastane úplné vydechnutí. Při narovnání těla se hrudník roztáhne a vybuduje si prostor pro nádech, který do těla přijde sám. Tímto způsobem děti dýchají správně, aniž by si dýchání uvědomovaly. Jako motivaci můžeme zvolit příběh o papírovém dráčkovi. Dráček představuje děti. Dráčka drží na provázku chlapec tak, aby dráček neulítl do oblak. Děti si představují, jak létají a jak se jim vítr opírá do papírového těla, až se jim dolní část zad vyhrbí. Děti mají údivem ústa otevřená.

Poté si děti představí, jak chlapec zatáhne za provázek, který mají uvázaný kolem pasu, přičemž se narovnají a podvědomě se nadechnou. Pak dostanou od chlapce volnost a mohou zase chvíli volně létat. Opět cítí, jak se jim vítr opírá o tělíčko. Vše několikrát opakujeme. U tohoto cvičení si musíme všimnout: (Tichá 2007, s. 43)

- výdech na slabiku „fó“, přičemž se páteř posune dozadu a tím způsobí, že se břicho mírně zatáhne
- při údivu musí dětem spadnout čelist dolů i s jazykem a břicho se musí uvolnit
- narovnání od pasu musí probíhat stále s uvolněnou čelistí

Při takovém cvičení je třeba, aby si děti uvědomily, že při nádechu i výdechu jim v bříšku pomáhá a pracuje bránice. Jelikož si bránici nemohou osahat a vlastně ji ani nevidí, musí si ji uvědomit správnou motivací. K této motivaci můžeme použít například kašel. Pokud děti zakašlou, ucítí, jak se jim v břiše bránice „otřásá“. Dále si s dětmi můžeme zahrát na pejska, který je zadýchaný a má vystrčený jazyk. Jakmile začnou děti dýchat jako udýchaný pejsek, opět se začne bránice otřásat. Do této motivace můžeme zahrnout i vyslovování určitých slabik, jako je například slabika „ky“. Pokud ji budeme vyslovovat s přehnanou artikulací a důrazně, opět pocítíme, jak nám bránice pracuje. (Kulhánková 2005, s. 21)

Pro hlasivky může být největším nebezpečím přemíra výdechového proudu, který k nim při mluvě nebo při zpěvu směřuje. Jeho řízení zajišťuje bránice – bránice je právě ta, která drží dech a brzdí překotný výdech. Při nádechu i výdechu bránice spolupracuje i s mezižeberními a břišními svaly. Aby tyto svaly mohly pracovat společně s bránicí, musí být dostatečně pružné a výkonné. Svaly, které podporují dech, cvičíme ve spojení s artikulací a s hlasem, čímž posilujeme kompletnost hlasové funkce. (Tichá 2007, s. 43)

Malé děti a zpěváci, kteří nejsou trénovaní, trpí nedostatkem dechu. Jednou z hlavních příčin, je malá kapacita plic a také špatné hospodaření s dechem během zpěvu. Dech si musíme správně rozložit na celou dobu zpěvu. Pokud tak neučiníme, dech nám nevystačí. (Tichá 2007, s. 43)

13.6 Odpočinek

Cílem tohoto odpočinku je uvolnění ramen a volné ležení hlavy. Musíme mít uvolněnou dolní čelist s jazykem, což pomáhá k navození prohloubeného dechu. Při tomto cvičení musí děti ležet na zádech s koleny mírně pokrčenými. Jako motivaci pro toto cvičení můžeme použít příběh o tom, jak po práci na zahrádce ležíme a odpočíváme. Oči zavřeme a vnímáme šum stromů, zpěv ptáků, vůni květin. Nejvíce si u tohoto cvičení musíme všimnout:

- zdali mají uvolněnou dolní čelist
- zdali mají uvolněný pletenec ramenní
- zdali je jejich mimika přirozená, nemají v obličeji zbytečné napětí
- zdali v leže nedrží toporně hlavu

(Tichá 2007, s. 42)

Napětí celého těla brání volnému proudění dechu. Pokud se nám podaří odstranit příčiny napětí, dostaví se i klidný nádech takzvaně „do břicha“. Pokud děti mají správně pokrčená kolena, která jsou mírně od sebe vzdálená, cítí se uvolněně, pak přichází dech, který je ještě více prohloubený. (Tichá 2007, s. 43)

13.7 Dech a fonace – hry podporující prohloubený nádech

Zahříváme prochládlého ptáčka

Cílem této hry je navození náležitého, klidného a prohloubeného nádechu a výdechu. Hru provádíme tak, že se děti pohybují volně v místnosti a představují si, že pomáhají prochládlému ptáčkovi. Toho nosí v dlani a snaží se ho zahřát. Aby si děti tuto situaci mohly představit, můžeme jako motivaci použít příběh o prochládlé

vlaštovce, která se zapomněla připojit ke svému hejnu, které odlétalo do teplých krajin. Aby děti dokázaly ptáčka zachránit, opatrně na něho musí foukat teplým dechem a to na slabiku „fu“. Ve chvíli, kdy děti na ptáčka fouknou teplý vzduch a vzduch jim dojde, musí se zastavit a dívat se, jak ptáček na teplý vzduch reaguje. Jakmile děti vypořádají, co teplý vzduch s ptáčkem dělá, mohou se znovu nadechnout a opět na ptáčka foukají. Učitel, který děti pozoruje, musí dávat pozor na to, jestli u dětí opravdu dochází k uvolnění a následnému hlubokému nádechu na bránici. Musí pozorovat, zdali vzduch vstupuje do těla sám, bez zasahování vůle. Je na každém dítěti, aby si samo určilo rytmus dýchání. Nejdůležitější v této hře je opravdové naladění pozitivní a klidné atmosféry a také láskyplný vztah k ptáčku, který je v ohrožení života. Chůze v této hře je důležitá k volnému plynutí dechu. Učitel si musí všimnout, zda děti necvičí moc usilovně. Nejdůležitější je navození klidné atmosféry a plné prožití hry. (Tichá 2007, s. 59 60)

Pátráme čichem

Cílem této hry je posilování nádechového svalstva. Tím, že si děti budou představovat čichání, začne to v nich vyvolávat hluboký nádech, při kterém se zapojují mezižební nádechové svalstvo a bránice. Pohyby bránice vyvolává i mírně roztažené nosní dírky a pokrčený nos. Reakci na tento způsob „dýchání“ můžeme pozorovat v dolní části zad a v břišku. Hlava se dětem mírně otáčí a hledá zdroj. Jako motivaci můžeme použít příběh o tom, jak maminka peče koláče, které jsou plněné různými náplněmi – tvarohovou, ořechovou, povidlovou. Pak dětem řekneme, že jsme různé druhy koláčů uložili na odlišná místa ve třídě. Děti by měly čichem poznat, která chuť koláče to je. Jako učitelé si musíme hlavně všimnout, aby ramena dětí zůstávala v klidu. Za žádnou cenu se ramena nesmí zvednout, anebo ztuhnout v křeči. Představa pátrání po koláčích v dětech vyvolává příjemné chvíle trávené s maminkou v kuchyni. (Tichá 2007, s. 60)

Koktání

Cílem je zapojit bránici s artikulací. Proto můžeme dětem říci, ať si představí, že koktají. Tím navodíme přímé propojení artikulace s pružnou bránicí. Děti můžeme motivovat tím, že je zima a děti se doma málo oblékly. Tím, jak je dětem zima,

nemůžou ani plynule mluvit a proto koktají. Například: To-to-to-to je-je-je-je zi-zi-zi-zi ma-ma-ma-ma. Dětem můžeme říci, aby vymyslely další věty, které se k tomuto tématu hodí. Při koktání si děti mohou položit ruku na své břicho, aby cítily, jak jim bránice pracuje. (Tichá 2007, s. 60)

14 Tvoření tónu

Dětský hlas můžeme zdravě rozvíjet, jen pokud bude tvořen měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu. Takový nácvik tkví v uklidnění dechu a velmi pozvolném rozeznění hlasivek. Toto tvoření, které by mělo nastat při každém nasazení tónu, je velice obtížné. Protože tvoření vyžaduje přesnou a vyváženou souhru hlasivek a dechu. Tudíž můžeme říct, že úsilí na měkkém hlasovém začátku nikdy nekončí. Předpoklad pro nasazení měkkého hlasového začátku jsou následné:

- uvolněná čelist
- souvislý výdech
- klidný nádech

(Tichá 2005, str. 109)

14.1 Hlasová cvičení

Hlasová cvičení uskutečňujeme na velmi prostých melodických úsecích s pomocí individuálních hmatových pomůcek v určité posloupnosti. Nejdůležitější je síla zvuku. Počáteční cvičení se zpívají vždy v nízké intenzitě a, tím se upevňuje „jádro“ hlasu. Ti, co mají poruchu hlasu a jsou zvyklí na hlas příliš tlačit, mají strach zpívat v nízké intenzitě, protože hlas se neozývá. Tuto překážku je nutno překonat. Při zpívání v nízké intenzitě se do cvičení přidává mnoho dechu. Když přecházíme k dalším cvičením, zesilujeme intenzitu hlasu, a to převážně s pomocí držení prstů a brady. Tónový rozsah při nápravě hlasu se řídí individuálními možnostmi žáka. Občas se zpívá i delší dobu v omezeném rozsahu. Žák může cvičit a kontrolovat se sám a to díky hmatovým pomůckám a systému cvičení. Tím může zjistit, zda zpívá správně. Nejdůležitější u těchto cvičení je hmatová kontrola. (Tomanová 2007, s. 7)

14.2 Hlasová výchova

Hlasová výchova učí správným pěveckým návykům. Díky správným pěveckým návykům rozvíjí hlasová výchova hlas a tím ho chrání před poškozením. (Tichá 2005, str. 73)

14.3 Uvolňovací, aktivizační a koordinační cvičení

Setřásáme déšť

Děti stojí a na povel dospělého uvolňují jednotlivé části těla pohybem. Řekneme dětem, aby si představily, že zmokly na hřišti a teď stojí před dveřmi domu a chtějí kapky deště ze svého těla setřást dolů. Déšť setřásáme postupně od hlavy, až k nohám.

Loutky

Děti mohou stát nebo sedět. Vždy se snaží co nejvíce vytáhnout vzhůru a pak se uvolní, jako když někdo jejich provázky přestřihne a poté se zhroutí k zemi. (Tichá 2005, str. 75)

Máchání prádla

Toto cvičení slouží ke koordinaci těla a hlasu. Děti stojí a horní polovinu těla nechají volně přepadnout dolů a rukama máchají přitom z jedné strany na druhou, k tomu přidávají hlas hou, hou. Musíme dávat pozor na to, aby byly děti zcela uvolněné.

14.4 Držení těla při zpěvu

Sbírání třešní

Děti stojí a dospělí jim řekne, aby se co nejvíce vytáhly ke stromu a otrhaly třešně, které rostou úplně nejvýše na stromě. Toto cvičení slouží k protažení celého těla. Pak můžeme cvičení malinko obměnit tím, že dětem říkáme: Třešně se nachází vpravo, vlevo, níž, výš.

Chůze vsedě

Dětem řekneme, aby si sedly, ruce i nohy nechaly nahoře a snažily se pohybovat po třídě jen díky zadečku. Při tomto cviku zapojují děti hýžd'ové svaly, přičemž se automaticky zpevní svaly podbřišku. Cvičení je právě proto velice vhodné k uvědomění si podbřišku a jeho zpevňování. (Tichá 2005, str. 81)

14.5 Poloha hlavy při zpěvu

Chůze s knihou

Dětem řekneme, aby se postavily do dvou řad a udělaly mezi sebou uličku. Děti si dají na hlavu knihu a řekneme jim, aby se uličkou, mezi ostatními dětmi prošly a představily si, že jsou králové, kteří se prochází mezi svými poddanými. Dětem nesmí kniha spadnout z hlavy. (Tichá 2005, str. 86)

14.6 Posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů

Parní mašina

Toto cvičení slouží k pružnosti a posilování dechových svalů. Děti postavíme naproti sobě, děti se nadechnou a následně vydechují na písmeno š, ale jako když jede mašinka š š š-š-š, než dětem dojde dech. Pak následně cvičení opakujeme. (Tichá 2005, str. 98)

„Ptŕuj“

Dětem řekneme, aby si představily, že jim na špičce jazyku zůstal drobeček z jídla, který chtějí vyplivnout. Děti musí vyslovit „ptŕuj“ špičkou jazyka mezi mírně našpulenými rty. (Tichá 2005, str. 98)

15 Poruchy hlasu

Poruchy hlasu jsou patologické změny jeho akustické struktury. Máme tyto druhy poruch:

- organické
- refleční
- funkční

Organické poruchy vznikají při chorobných změnách hlasového ústrojí. Jako příklad můžeme uvést chrapot, chronickou rýmu, záněty vedlejších dutin nosních a tak dále.

Refleční poruchy vznikají, když organické změny jiných orgánů, než orgánu hlasového, ruší hlasovou činnost. Což vzniká při místních onemocnění, jako je například zánět mandlí. Afektivní stavy řadíme mezi hlavní úlohu při vzniku zmíněných reflečních poruch. Jako příklad můžeme uvést potlačený pláč, úlek, rozčílení.

Funkcionální poruchy vznikají při špatném tvoření hlasu. Dlouhotrvající nesprávné tvoření hlasu a tím i užívání hlasu může vést k druhotným změnám, zvláště pak na hlasivkách. Organické změny nejsou příčinou hlasové poruchy, ale jejím důsledkem. (Hála, Sovák 1955, str. 77-78)

Při funkčních poruchách nejdříve nedokážeme poznat, že se s hlasivkami něco děje. Na hlasivkách nejsou žádné známky nedomykavosti, hlasových uzlicích, zánětů, ale i přesto je hlas nedokonalý. (Vydrová 2009, str. 100)

Mezi kazy a poruchy zpěvního hlasu můžeme zařadit:

- ztráta hlasu
- zlom hlasu – vzniká ve chvíli, kdy jsou hlasivky přepjaté
- tréma, deprese, obava ze ztráty hlasu
- chrapot
- „houpání hlasu“
- únavnost hlasu
- nadměrná činnost artikulačního svalstva
- zúžení rozsahu zpěvního hlasu
- intonační obtíže
- nečistota hlasu
- selhávání hlasu
- psychogenní dysfonie – je vyvolaná stavem psychické lability
- psychogenní afonie – což je úplná ztráta hlasu
- spastická dysfonie – řadí se mezi velmi komplikované onemocnění
- nedomykavost hlasivek

(Kimpl 1989, str. 44-45)

(Vydrová 2009, str. 104-107)

16 Hlas a jeho rehabilitace pomocí Szamosiho rehabilitační metody

16.1 Lajos Szamosi

Narodil se roku 1894 a zemřel v roce 1979. Byl to maďarský pěvecký pedagog, který ve třicátých letech dvacátého století uspořádal na principu řešení svých hlasových problémů pěveckou metodu, která byla založena na rehabilitačním charakteru. Lajos Szamosi vypiloval a dal dohromady logický celek na sebe navazujících cvičení a prostředků, kterými se připravuje vhodné tvoření tónu a řádná práce s hlasem. Metoda nezatěžuje psychiku ani vědomí žáků. Metoda nespočívá v tom, že by se žák opíral o pěvecké představy a pocity, jak je tomu známé u ostatních metod, ale provádí se na bázi fyzického uvědomování hlasu, k čemu jsou zapotřebí hmatové pomůcky. Tato metoda se osvědčuje převážně v situacích, kdy si student bohužel prošel nekvalitním a špatným pěveckým školením. Další známou a velice přínosnou osobností v tomto směru je profesorka Terezie Blumová (1909-2008), která pocházela z Budapešti. Právě v Budapešti se ve třicátých letech seznámila s pěveckým pedagogem Lajosem Szamosim. Nejdříve byla jeho žákyní, později se stala jeho blízkou spolupracovnicí. Naučila se hlavní principy jeho pěvecké metody a rozhodla se, že sama začne učit. Její klientelou byli především hlasoví profesionálové, kteří měli problémy s mluvním hlasem. Mezi tyto klienty patřili například právníci, herci, učitelé a tak dále. Nejvíce se ale věnovala profesionálním zpěvákům, kteří ji brali nejen jako pěveckou pedagožku, ale později byla pro mnohé z nich i oporou a poradcem v oblasti hlasové hygieny. (Tomanová 2007, s. 6)

Szamosi vydal v roce 1938 knihu, která pojednávala o principech volného zpěvu. Jak již výše bylo uvedeno, obsah knihy důkladně konzultoval se svojí asistentkou (budoucí pěveckou profesorkou) Terezií Blumovou. Kniha byla natolik úspěšná, že po vydání v maďarštině byla přeložena i do mnoha jiných jazyků. Za zmínku stojí například italština. (Tomanová 2007, s. 6)

Szamosi s Blumovou byli spolupracovníci celých devět let. V roce 1945 se profesorka Blumová přestěhovala se svým manželem do Čech. Tam se nadále věnovala tomu, čemu v Budapešti a to pedagogické činnosti, čímž se tato metoda dostala právě i k nám.

Metoda slouží především těm, kteří mají problémy a vady hlasu, které vznikají přílišnou hlasovou zátěží. Tyto problémy s hlasem mohou nastat i nesprávným používáním hlasu. (Tomanová 2007, s. 6)

Cílem uváděné metody je především volný zpěv bez námahy, přesná funkce všech svalů hlasového zařízení a obnovení přirozené a správné tvorby tónu. Základem této metody je obnovit a utužit správné fungování hlasu, s co nejmenším pěveckým namáháním. Při těchto cvičení by žák měl vnímat především své fyzické pocity. Učitelé, kteří tuto metodu používají, k ní přistupují zcela odlišně. Je to tím, že každý učitel má své vlastní pěvecké a pedagogické zkušenosti. (Tomanová 2007, s. 6)

Při rozezpívání sedí žák na židli, která je umístěna zády ke klavíru. Učitel kontroluje správnost žaka pomocnými hmaty. Cvičení, která jsou zařazena do rozezpívání, musejí být seřazena plynule za sebou a to jak z hlediska náročnosti, tak i vyspělosti žaka. Pedagog hraje na klavír záměrně určité tóny a spolu se zpěvem žaka využívá rozdílných hlasových dynamik. Obdobnou metodou užití hmatových pomůcek, můžeme využít i na individuální skladby, či jejich náročné úseky. Na konci hodiny musí žák zvládnout ve stoje zazpívat určitou kompozici, aniž by si pomáhal určitými hmaty. (Tomanová 2007, s. 6)

16.2 Hmatová cvičení

16.2.1 Držení brady

Bradou musíme držet pomocí palce, který směřuje do „důlku“, kde se nachází svaly spodiny dutiny ústní.

Při přesném hmatu tak vyloučíme napětí kořene jazyka a ztuhlé držení brady. S bradou můžeme případně pohnout jemně do stran, pokud má učitel pocit, že je brada ztuhlá. (Tomanová 2007, s. 6)



Obrázek 2 – Tomanová, B.: Hudební výchova, str. 6

16.2.2 Držení hrtanu

Hrtan se drží v místě mezi jazykovou kostí a chrupavkou štítnou, což je v „prohlubni“, kde se nachází štítnojazykový vaz.

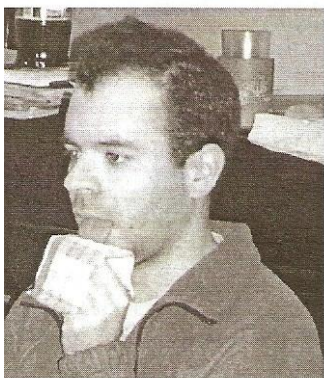
Při držení hrtanu předcházíme velkému napětí, které se v této oblasti nachází a také jeho velkým pohybům nahoru a dolů. Hrtan by měl setrvat na stejném místě a neměl by se pohybovat. Tento úchop zamezuje pohyb hrtanu a také zabraňuje činnosti špatně zapojených svalů. (Tomanová 2007, s. 6)



Obrázek 3 – Tomanová, B.: Hudební výchova, str. 6

16.2.3 Držení jazyka

Lehce vysunutý jazyk musíme přidržit kapesníkem, aby se po chvíli zase nezasunul zpět do dutiny ústní. Tímto způsobem vzniká v hrtanu nad hlasivkami více místa a tím můžeme dosáhnout volné fonace. Uvolní se místo pro epiglottis a hrtan se více otevře. (Tomanová 2007, s. 7)



Obrázek 4 – Tomanová, B.: Hudební výchova, str. 7

16.2.4 Držení prsty

Ruce se spojí tak, že ukazováčky jsou natažené a ostatní prsty jsou propletené nebo skrčené. Natažené prsty neboli ukazováčky, jsou vloženy do otevřených úst až na konec tvrdého patra. Tím je vybudován správný rezonanční prostor. Abychom tento hmat pochopili, již s prsty v ústech si představíme zívnutí. Tuto pomůcku však začínáme ve zpěvu využívat až po určitém časovém úseku hlasové rehabilitace. Toto je hmat, který do metody dodala profesorka Terezie Blumová. (Tomanová 2007, s. 7)



Obrázek 5 – Tomanová, B.: Hudební výchova, str.

17 Pěvecká metoda podle paní Valborg Werbeck- Svärdström



Obrázek 6 – obrázek dostupný z www.google.cz

17.1 Valborg Werbeck- Svärdström

Valborg Werbeck- Svärdström se narodila v roce 1879 a zemřela v roce 1972. Byla to velmi známá švédská sopranistka. V roce 1903 ztratila úplně svůj hlas a to díky špatné pěvecké technice. Právě díky této události začala pracovat na metodě „Škola pro odhalení hlasu“. Tuto metodu začala provozovat kolem roku 1910 a ukončena byla ve 30. letech 20. století. Tato metoda je určena jednak pro pěveckou terapii, ale také i pro pěveckou výchovu profesionálů. V této metodě je kladen důraz na zkoumání fyziologických základů pěveckého umění. Metoda zahrnuje uvolňovací cviky, které mají přesně propracovanou metodiku a tato metodika má nejen velmi dobré účinky na fyzické tělo, ale i na psychiku. Cvičení kladou důraz převážně na prožitek. Metoda uplatňuje tzv. holistický přístup k člověku, což znamená, že metoda působí na oblast v rovině fyzické, psychické, duševní i duchovní. Valborg Werbeck-Svärdström ve svém díle, které je pojmenováno stejně jako tato metoda, uvádí zkušenosti, které v té době nebyly nijak vědecky podloženy. Až teprve následný výzkum tyto zkušenosti potvrdil. Sopranistka od malička ráda zpívala. Po základní škole začala studovat Královskou hudební akademii ve Stockholmu. Poté ji postihlo „ochrnutí hlasivek“ a proto se sama snažila najít něco, co by ji pomohlo. V první řadě ji napadlo, že naprosto změnit techniku mluvy. Což, jak sama uvádí ve svém díle, provedla tak, že se snažila zvuk vést přes nos, což při „ochrnutí hlasivek“ bylo velmi náročné. Po čase našla slabiku NG, která jí pomohla. Začala vzpomínat na svůj dětský

hlas a díky tomu sestavila cvičení, která se stala opěrným pilířem její metody. (Beníčková 2011, str. 60-65)

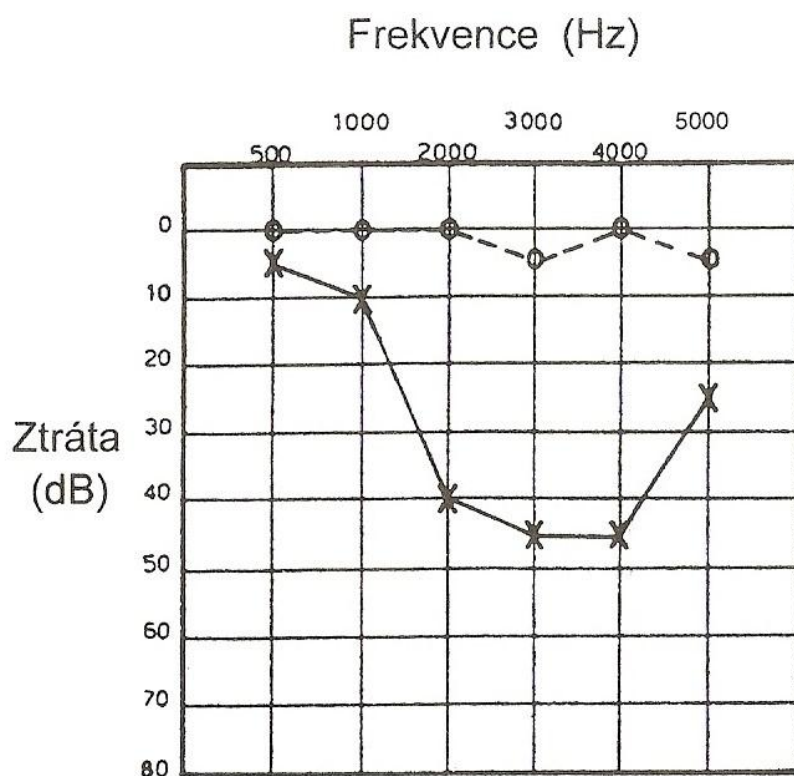
18 Citlivost sluchu

Citlivost našeho sluchu se důsledkem civilizačního působení postupně omezuje. Každodenní dění nám vnucuje stále intenzivnější a silnější zvuky. Ucho si tímto důsledkem samozřejmě brání přetížení a to tím, že se podvědomě snaží neposlouchat. Přestává rozlišovat zvuky a tak hudbu vnímá pouze jako jakousi zvukovou kulisu. Náš sluch zaujme pouze hudba, která je výrazná, která má nápadný rytmus, je melodická, zpěvná a hlavně zajímavá. (Tichá 2007, s. 11).

19 Hlasitost v hudbě

Je známo, že v hudbě se nejčastěji užívá stupnice hladiny akustického tlaku s jednotkou dB. Hladina akustického tlaku živé hudby se pohybuje od 40 dB pro pianissimo do přibližně 90 dB. Vyššího stupně můžeme docílit pouze pomocí elektronického zesilování. Hudba, která je hlasitější než 100 dB, může při delším poslechu poškodit i sluchový orgán. Zvuky, které přesahují 130 dB, jsou velmi bolestivé. Poslech takových zvuků, jsou již po krátké době velmi nepříjemné. Jako příklad můžeme uvést startující tryskové letadlo. V jeho bezprostřední blízkosti přesahuje hladina akustického tlaku až nad 150 dB. Pokud člověk pobývá dlouho v hlučném prostředí, dochází k přechodnému zvýšení prahových hodnot slyšení. Pak je velice obtížné zaznamenávat slabé zvuky. Na obrázku můžete vidět audiogram, který byl zaznamenán u posluchače po návštěvě rockového koncertu. Audiogram zaznamenal přechodný posun v prahových hodnotách, což způsobilo snížení citlivosti. Na obrázku můžete také vidět, že obnova původních prahových hodnot přichází až za několik dní. Dlouhodobé a intenzivní působení v hlučném prostředí, například v továrnách nebo u členů rockových kapel

vede ke stálému poškození sluchových orgánů. V takových případech je obnova naprosto nemožná. (Franěk 2007, s. 36-37)



Obrázek 7 – Franěk, M.: Hudební psychologie, str. 38

Na obrázku vidíme přechodnou ztrátu sluchu po návštěvě rockového koncertu. Plná křivka odpovídá audiogramu zjištěnému 10 hodin po návštěvě koncertu, čárkovaná křivka odpovídá audiogramu zaznamenanému 17 dní po návštěvě, kdy již došlo k plnému zotavení. Podle Pollarda, 2001. (Franěk, 2007, s. 38)

Vědci, kteří zkoumali hluk v Los Angeles v Kalifornii, zjistili, že počet nemocí a úmrtí u obyvatel žijících v blízkosti letiště byl o 20% vyšší, než u ostatních obyvatel, žijících ve vzdálenějších obydli od letiště. Dokonce vědec, který zkoumal, jak hluk působí na děti, které dochází do škol v blízkosti letiště, zjistil, že tyto děti měly vyšší krevní tlak, mnohem rychleji se unavily a také obtížněji počítaly matematické příklady. Intelukt těchto dětí zůstával neměnný. (Halpern, Lingerman 2005, s. 19)

Sluch nepatří mezi jediný orgán v těle, který může být hlukem postižen. Mezi další orgány, které patří mezi zasažené, je srdce. Při pobývání v hluku se nám zvyšuje krevní tlak, který pak může způsobit infarkt. Pobývání v hlučném prostoru může

mít za následky změnu srdečního rytmu a rovnováhy, dále se mohou objevit žaludeční vředy. Lidé, kteří pracují v hluku, si čím dál častěji stěžují na bolesti hlavy, vyčerpanost a podrážděnost. Dále se ukazuje, že pobyt v hlučném prostředí ovlivňuje i nervovou soustavu a narušuje akustické vnímání. Lidé, kteří trpí sluchovým postižením, jsou na hluk mnohem citlivější, než zdravý jedinec. U starších lidí hluk způsobuje stres a jejich reakce jsou citlivější. Čím starší je člověk, tím více mu sluchu ubývá. Je všeobecně známo, že staří lidé mají horší sluch než mladí. Proto mívají často potíže s porozuměním mluveného slova. (Halpern, Lingerman 2005, s. 21)

V evropské hudbě se hlasitost označuje 5 až 7 dynamickými znaménky: (ppp), pp, p, mf, f, ff, (fff). Hudební nástroje se od sebe neliší jen vzhledem, ale také fyzikálními vlastnostmi a proto například forte barokního nástroje může být zcela odlišná od stejného nástroje vyrobeného koncem 19. století. (Franěk 2007, s. 36).

20 Emoce v hudbě

Emoce jsou všechny jevy, které mají stránku fyziologickou, zážitkovou a výrazovou. Emoce se dostavují jako reakce na vnější a vnitřní podněty. Každá emoce má svůj protiklad. Emoce nemají důležitý význam jen v posuzování ostatních lidí, ale také mají důležitou roli při hodnocení a vnímání hudby. Můžeme je rozdělit do několika skupin. Některé jsou emoce vrozené a od nich se odvíjejí emoce ostatní. Mezi základní emoce patří strach, hněv, smutek, štěstí a odpor. Emoce nám řídí reakce při neočekávaných a nebývalých jevech. Hudba patří mezi nejemocionálnější umění, ale jen málo psychologů a hudebních teoretiků ji pokládá za úplnou svébytnou emocionální řeč. Doposud byly výzkumy působení hudby na člověka řešeny tak, že pokusná osoba musela po poslechu hudby definovat přídavným jménem, jaký měla emocionální pocit. Tato osoba vybírala pak z přídavných jmen jako například veselý, radostný, smutný a tak dále. Proto není zcela jasné, zdali tyto výsledky mluví o vlastním emocionálním prožitku, nebo zda zkoušená osoba mluvila a zároveň popisovala charakter hudby. (Franěk 2007, s. 170-171)

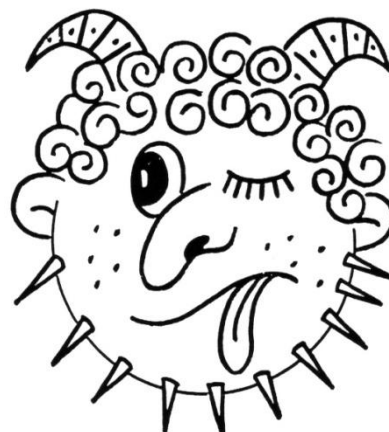
21 PRAKTICKÁ ČÁST

V teoretické části jsme představili praktická cvičení na základě studia odborné literatury, která se zabývá přípravou dětského hlasu (Kulhánková, Tichá). Představili jsme však i netradiční a méně užívané metody a techniky výuky zpěvu jako například metoda Szamozí a Werbeck. V praktické části jsme nejvíce uplatnili základní pěvecké dovednosti vycházející z metody Werbeck. Musíme však připustit, že tyto základní dovednosti se objevují ve stejných motivacích i u jiných pěveckých metod.

Cílem praktické části bylo vytvoření hlasových cvičení, která dětem pomáhají zlepšit základní pěvecké dovednosti. Proto bylo vytvořeno šest cvičení, které jsme pojmenovali Čertík 1, Čertík 2, Mlsná koza, Čínánci, Indové a Zvon. Ke každému cvičení jsme vymysleli vhodnou motivaci a také způsob provedení. U každého cvičení také popisujeme negativní vlivy, které mohou nastat, pokud se cvik nebude provádět správně. Některá cvičení mají za cíl uvolnění sanice a brady, uvolnění hrtanu, uvolnění kořene jazyka. Další vedou k prohloubení dýchání s oporou na bránici, k uvolnění a prohloubení dechového sloupce.

Pro výzkum jsme zvolili dotazník, který zahrnoval jednotlivá cvičení a žáci svou odpověď volili pomocí graficky znázorněných obrázků - smajlíků. A to smajlík veselý, neutrální a smutný. Veselý smajlík znamenal, že děti cvičení bavilo, pochopily jeho podstatu a funkci. Neutrální smajlík představoval, že cvičení bylo průměrné, nijak děti neoslovilo, naopak o cvičení nemohou říci, že by je nebavilo. Smutný smajlík značil, že děti cvičení absolutně nezaujalo. Praktická část sestává z popsání jednotlivých cvičení, ukazuje cíle, motivaci, provedení, možné obměny a zdůrazňuje chyby, na které by si měl pedagog i dítě dávat pozor při jejich procvičování.

21.1 Praktická cvičení – Čertík 1



Obrázek 1 – čerpán z www.google.cz

Cíl:

Cílem tohoto cvičení je celkové uvolnění kořene jazyka, větší pohyblivost jazyka, přičemž vzniká v hrtanu nad hlasivkami více místa, čímž můžeme dosáhnout volné fonace, snazší artikulace, zvětšení prostoru v ústech, čímž se zvedne i měkké patro.

Motivace:

Žáci si představí, že se z nich momentálně stali čertíci. Čertíci mají rohy, které si žáci chytanou a budou chodit po celé třídě. Vždy, když někoho z ostatních spolužáků žák potká, navzájem na sebe vypláznou jazyk, protože tak se mezi sebou čertíci zdraví.

Provedení:

Děti si na hlavě chytanou neviditelné rohy, které po celou dobu cvičení drží. Jazyk, který na sebe žáci vyplazují, se snaží dostat co nejvíce z úst a to tím způsobem, že žákům řekneme, že se snaží o to, aby se jazykem dotkli své brady. Při vyplazování děti říkají slabiku například blée, která jim pomáhá dostat jazyk co nejvíce k bradě. Potom, co dořeknou danou slabiku, následuje mezera, kterou jsme s dětmi nazvali jako ryba. Mezera je více popsána pod tímto cvičením.

Negativní vlivy:

Chyba, na kterou by si žáci měli dát pozor, je nejčastěji taková, že při cvičení vystrkují bradu hodně dopředu, což může způsobit napětí krčních svalů a může vést až k sevření hrudního koše. Tím pádem nemůže dojít k prohloubenému nádechu, tvoření hlasu vychází z napětí hrtanu, mohou vznikat základní špatné návyky pro celkové držení těla.

Obměna:

Obměna tohoto cviku může být taková, že se žáci jazykem snaží dotýkat uvnitř pusy, kde se snaží dotknout se tváře a tím udělat z tváře „bouli“.

Mezera:

Takzvaná mezera patří k nejzákladnějšímu prvku metody Werbeck a i když si základní hlasové dovednosti mohou být podobné (Kulhánková, Tichá), tato mezera, namotivovaná dětem jako ryba, je typická pouze pro metodu Werbeck. Fáze nádechu, kterou jsme s dětmi nazvali Ryba, se provádí pomocí plně otevřených úst, kdy se dětem nezdůrazňuje nádech jako takový, ale důležitost otevření úst a povolení brady směrem dolů. V praxi to znamená, že po procvičovaném vypláznutí jazyka, se dítě nezaměří na nádech, ale na dostatečné otevření úst. Dojde k samovolnému prohloubenému nádechu, který se může podobat úleku, údivu, jak to vyučují běžné metody, ale dětem se žádná emoce k Rybě neuvádí. Učí se vždy při nádechové fázi otevírat ústa. Metoda Werbeck nezdůrazňuje pokyn „dítě a teď se nedechněte“

Tato mezera je zásadní pro navození správného prostoru v ústech. Při této mezeře je sanice dole, měkké patro nahoře, je povolený jazyk i zuby. Celá čelist je od sebe. Dechový sloupec se tím opírá o bránici a tím může dojít k následnému správnému nasazení i volnější artikulaci.

21.2 Praktická cvičení – Čertík 2



Obrázek 2 – čerpán z www.google.cz

Cíl:

Cílem tohoto cvičení je opět vytvoření většího prostoru v hrtanu, které dětem pomáhá dosáhnout snadněji volné fonace, dále se cvičením pořádně rozpohybuje jazyk, uvolní se kořen jazyka, rozkmitají se hlasivky a tím mohou děti lépe artikulovat.

Motivace:

Motivací tohoto cvičení může být opět hra na čertíky, kteří se potkávají ve třídě. Paní učitelka dětem řekne, aby si představily, že jejich třída se stala malým peklem. Pro lepší atmosféru může paní učitelka ve třídě zapálit i svíčky, aby si děti opravdu mohly lépe představit, že se nachází v pekle.

Provedení:

Děti si opět chytanou své neviditelné růžky a chodí po třídě. Když se s nějakým čertíkem (svým kamarádem) střetnou, postaví se proti sobě a vyplazují na sebe jazyk a to tím způsobem, že vydávají zvuk čerta na písmena b-l-l-l-l – ryba a opět b-l-l-l-l, čímž rozkmitají jazyk. Tentokrát se děti nesnaží dotknout se jazykem brady, jako v předchozím cvičení.

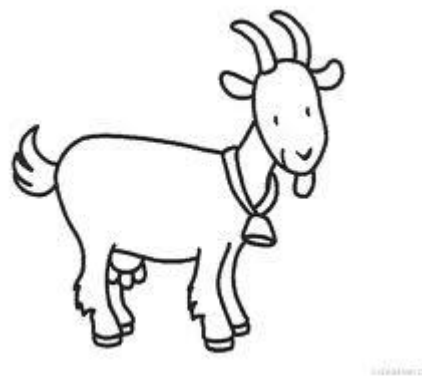
Negativní vlivy:

Chyba v tomto cvičení, které se děti dopouštějí, je, že málo otevřou ústa a tím pádem jazyk rozkmitají jen lehce, nikoli tak, jak by ho rozkmitaly, kdyby měly ústa otevřená více. Může opět dojít k vystrčení brady, což způsobí sevření hrudního koše, dále způsobuje napětí krčních svalů. Díky těmto negativním vlivům nemůže dojít k prohloubenému dýchání, které je u tohoto cviku velice důležité, ke skutečnému uvolnění jazyka a jeho kořene a zapojení bránice při jeho provádění.

Obměna:

Obměna tohoto cvičení může být, kdy se dětem řekne, že pokud se čertík potká s čertíkem, tak by si tímto způsobem mohli čertíci mezi sebou začít povídat. Jeden začne vydávat zvuk čerta, když přestane, začne zvuk čerta vydávat čertík druhý. Děti si budou představovat, že je to čertí řeč a tudíž si touto řečí budou spolu povídat. Až si děti vše „poví“, půjde každý dál.

21.3 Praktická cvičení – Mlsná koza



Obrázek 3 – čerpán z www.google.cz

Cíl:

Cílem tohoto cvičení je především celková větší pohyblivost jazyka, přičemž opět vzniká v hrtanu nad hlasivkami více prostoru, čímž dosáhneme volné fonace, snazší artikulace a zvětší se prostor v ústech. Dosáhneme i toho, že se zvedne měkké patro.

Motivace:

Děti si představí, že z každého z nich se stala koza a kozel. Každý si vyzkouší, jak taková koza, či kozel asi mluví a jaké vydává toto zvíře zvuky. Určitě se nesmí zapomenout dětem říci, že každá koza právě poobědvala. A protože si tak moc pochutnala na čerstvém zelí, začala se mlsně oblizovat a to tak, že její jazyk začal dělat kroužky. Jazykem krouží tak, že cestou se dotýká nosu, tváře, brady, druhé tváře a zase nosu.

Provedení:

Děti vypláznou na paní učitelku jazyk a postupně s ním začnou kroužit kolem celé pusy. Rukou se přitom mohou chytit za břicho a břicho si také hladit a to ve stejném směru, jako právě krouží jejich jazyk. Jazykem se snaží dotknout nosu, tváře, brady a takto pokračují dál. Když s jazykem obkrouží jedno kolo, což znamená, že se dotknou brady, tváře, nosu a druhé tváře, následuje opět mezera, takzvaná ryba.

Negativní vlivy:

Chybu, které se děti při tomto cvičení mohou dopustit je opět vystrčení brady, které vede opět k sevření hrudního koše, způsobuje napětí krčních, ramenních svalů, jazyk se nemůže zcela uvolnit, mohou fixovat špatné návyky pro správné držení těla i skutečnost, že cokoliv obtížnějšího dělám, dělám pak vždy s napětím a s vystrčením brady.

21.4 Praktická cvičení – Číňánek



Obrázek 4 – čerpán z www.google.cz

Cíl:

Pohyb vytažených očí vede k uvolnění sanice a brady. To způsobí zvětšení prostoru v ústech, což má za následek, že se měkké horní patro více vyklene. Díky povolené čelisti spadne jazyk dolů. Tím se zuby, dolní a horní čelist také rozšiřují. Toto všechno vede ke správnému návyku základních pěveckých dovedností, k uvolnění hrtanu i kořene jazyka. Automaticky se při tomto cvičení prohlubuje i bránice, tedy brániční dech.

Motivace:

Děti si představí, že se vydávají na dalekou cestu do Číny. Pro lepší navození atmosféry, můžeme dětem pustit hudbu, která se vztahuje k čínské kultuře. Dále můžeme mít pro děti připravené kloboučky, které Číňané nosí například při práci na rýžových polích. Při tomto cvičení by bylo vhodné si s dětmi povídat o kultuře čínského národa, a toto povídání doplnit o obrázky typických čínských staveb.

Provedení:

Děti si svými ukazováčky roztáhnou oči do stran, aby vypadaly jako Číňané. Budou sedět na židli, opřené o opěradlo. Na klavíru udáme jeden tón., na který děti budou říkat slabiky pin – ryba – pan – ryba – pon – ryba. Dále udáme další tón a děti slabiky opět opakují i s nejdůležitějšími mezerami mezi jednotlivými slabikami a to i mezi každým nasazením nového tónu.

Negativní vlivy:

Mezi negativní vliv můžeme zařadit špatné provedení tohoto cviku, čímž je myšleno vystrčení brady. Vystrčená brada nemůže vést ke správnému provedení prohloubenému nádechu a při mluvení a zpěvu může také dojít k neúměrnému tlaku na hlasivky a na oblast hrtanu.

21.5 Praktická cvičení – Indové



Obrázek 5 – čerpán z www.google.cz

Cíl:

Pohyby hlavou do stran na způsob indických tanečnic s dlaněmi otevřenými vzhůru vede při správném provedení, kdy brada takzvaně padá k prsní kosti, k uvolnění brady a sanice, zdvihá se měkké horní patro, ale hlavně se u tohoto cvičení protahují krční a temenní svaly, jako pomoc pro vedení hlasu přes rezonanci hlavy.

Mezi rezonanční prostory patří část průdušnice pod hlasivkami, dále prostor nad hlasivkami, který závisí na tvaru hrtanové přiklopky a nesmíme zapomenout ani na dutinu nosní a ústní, nosohltan a vedlejší dutiny nosní.

Motivace:

Děti si představí, že se z nich na chvilku stanou tanečníci. Nejdříve jim můžeme předvést ukázky indických tanců, aby si děti uvědomily, co bude následovat. Upozorníme je na to, aby si hlavně všímaly, co takoví tanečníci dělají při tanci s rukama, neboť podobné věci budou dělat i oni. Pro inspiraci můžeme sehnat i šátky s mincemi, které právě takové tanečníci nosí. Děti si mohou donést i šperky, kterými se ozdobí, a nakonec jim můžeme barvou na tělo udělat na čelo tečku, kterou indiští tanečníci nosí.

Provedení:

Děti budou stát, ruce budou mít dlaněmi vytočené vzhůru a hlavou budou pohybovat do stran, ale tak, aby hýbaly opravdu jen hlavou, zatímco ramena zůstávají na stejném místě.

Negativní vlivy:

U tohoto cvičení musí děti dbát na to, aby ramena zůstala na stejném místě. Zdvižená ramena mohou způsobit strnulé paže, strnulost ramen, šíje, nemožnost nádechu bráničním dechem, může dojít ke strnutí v oblasti hrudního koše. Do stran se opravdu musí vysouvat jen hlava. Pozor dáme opět na předsunutí brady. U dětí hlídáme, aby nedošlo k celkovému křečovitému držení těla, protože to může vést k nesprávnému fungování hlasového ústrojí.

21.6 Praktická cvičení – Zvon



Obrázek 6 – čerpán z www.google.cz

Cíl:

Tento cvik vede k prohloubenému dýchání s oporou na bránici. Vede k tvoření tónu, hlasu z bránice, k uvolnění a prohloubení dechového sloupce.

Motivace:

Jako motivaci paní učitelka může zvolit nejdříve povídání o známých zvonech v České Republice. Například si může s dětmi povídat o tom, z čeho se takový zvon skládá, kdy mohou děti slyšet zvon bít, při jakých příležitostech. Můžou si ukázat obrázky různých zvonů. Pak jim paní učitelka řekne, že si právě děti představí, že se jedním takovým zvonem právě staly. Zeptá se, jak dělá zvon, jakou slabikou by ho napodobily. Dále jim také poví, že si představí, že jejich hlava je právě srdcem celého zvonu, který je pro každý zvon velice důležitý.

Provedení:

Děti sedí na židli. Každý si své ruce spojí nad hlavou, do tvaru střechy. Na jednotlivé tóny budou děti říkat slabiky bim – ryba – bam – ryba – bom - ryba. Po každé slabice děti dělají malý pohyb bříška dovnitř. Po zaznění slabiky děti bříško opět uvolní, což vede k prohloubenému dýchání s oporou na bránici.

Negativní vlivy:

U tohoto cvičení dáváme pozor, aby děti nevystrkovaly bradu příliš dopředu. Předsun brady může mít za následek napětí krčních svalů a může vést až k sevření hrudního koše, čímž nemůže dojít k prohloubenému nádechu. Při mluvení a zpěvu by mohl vzniknout neúměrný tlak na hlasivky a na oblast hrtanu.

21.7 Cvičení inspirovaná metodou Szamozí

V přípravném plánu jsme počítali s tím, že mezi základní hlasové dovednosti, které budeme procvičovat s dětmi, zařadíme i cvičení inspirované metodou Szamozí. Mělo se jednat o jednoduchá říkadla, či jednoduché lidové písně, kdy si děti pomocí kapesníčku nebo čistě omytých rukou, drží jazyk v poloze vyplazený (diplomová práce strana 42). Tímto si osvojují uvolněnou bradu, oblast hrtanu bez napětí a automaticky zdvižené měkké patro. Při nácviku říkadel, či jednoduchých písní s vyplazeným jazykem, je artikulace mnohem složitější a vede také k procvičení artikulačních a mimických svalů. Vzhledem k náročnosti dodržování hygienických návyků dětí se od této metody upustilo, ač nám tato metoda připadá správná. Uplatnění této metody by vyžadovalo více času na přípravu. Například organizace a dodržování hygienických návyků. Dnes se hodně používají papírové kapesníky, které nejsou příliš vhodné pro držení jazyka. Nejvhodnější by bylo používání látkového kapesníku, ale ten již v značné části rodin ani neznají a nahrazují je právě zmíněné papírové kapesníky.

21.8 Vztah dětí k jednotlivým cvičením

Tento vztah se dá zjistit pomocí výzkumu. Výzkum může být různého původu. Můžeme jmenovat například marketingový výzkum. Cílem výzkumu je získávání a následné zpracování informací. V první řadě je velice důležité zvolit správnou metodu sběru dat a to tak, abychom získali kvalitní, úplné a dostačující informace. Tyto informace by měly být pravdivé a spolehlivé.

21.9 Metody sběru dat:

- pozorování
- experiment
- dotazování

21.9.1 Dotazování

Cílem tohoto průzkumu bylo zjistit, jak moc jednotlivá cvičení děti bavila, která cvičení děti naopak nebavila a která cvičení byla průměrná.

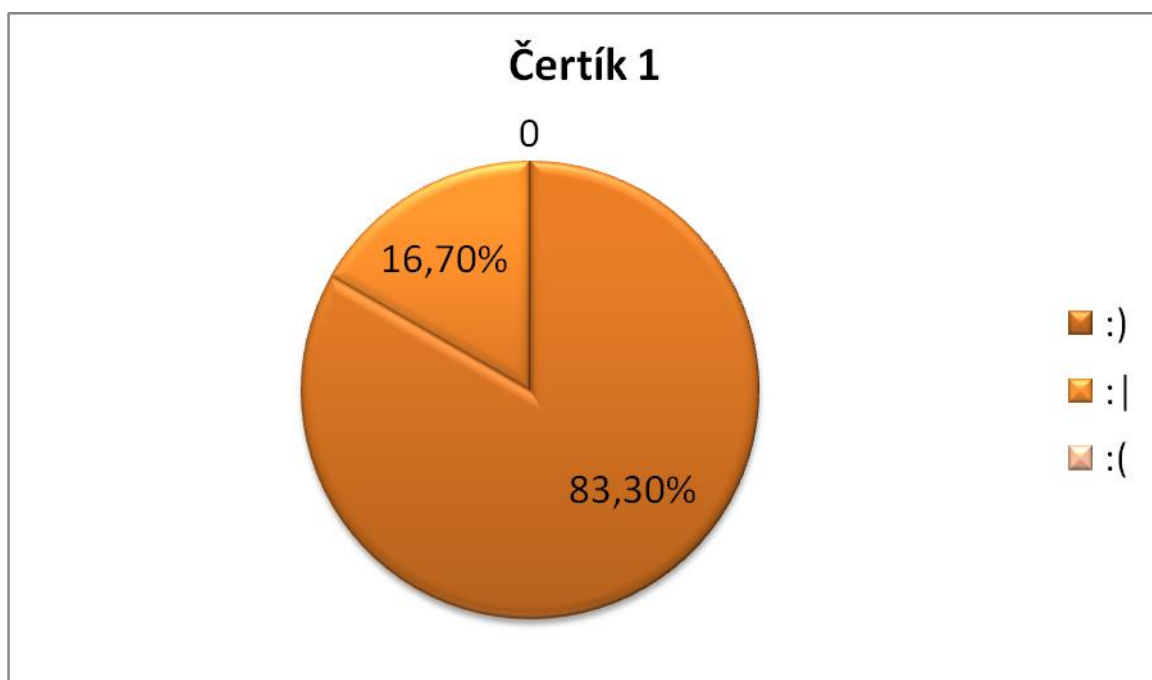
Toto dotazníkové šetření probíhalo na Základní škole v Plavech, a to přesně v prvním a druhém ročníku. Celkový počet dotazovaných bylo 12. Původní počet dotazovaných měl být 36, což jsou všichni žáci školy. Paní ředitelce jsem podala písemnou žádost o tom, abych hudební výchovu vyučovala ve všech třídách, abych mohla výzkum aplikovat na všechny děti a tím pádem mohly být údaje z dotazníku věrohodnější. Bohužel, paní ředitelka mé žádosti nevyhověla, a tudíž jsem musela celý průzkum provádět jen ve své třídě. Což bylo 12 žáků.

21.10 Charakteristika školy

Základní škola v Plavech je škola malotřídní, což znamená, že v jedné třídě se nachází více ročníků. V první třídě se nacházel první a druhý ročník, v druhé třídě pouze třetí ročník a ve třetí třídě se nacházel čtvrtý a pátý ročník. Celkový počet žáků této školy byl k poslednímu červnu 36 žáků. Základní škola se nachází na krásném místě v Plavech. Nad školou je lyžařský vleč, který děti v zimě hojně využívají, v létě pak mohou používat hřiště s umělou trávou. Nově je u školy vybudované krásné dětské hřiště. Ve škole je i školní jídelna a družina, kterou většina dětí využívá. Škola je zapojená do mnoha projektů, za zmínku stojí uvést například projekt Zdravé zuby, Ovoce do škol a mnoho dalších. Škola je rodinného typu a díky tomu ve škole panuje velmi příjemná atmosféra.

Grafické zobrazení hodnocení jednotlivých cvičení

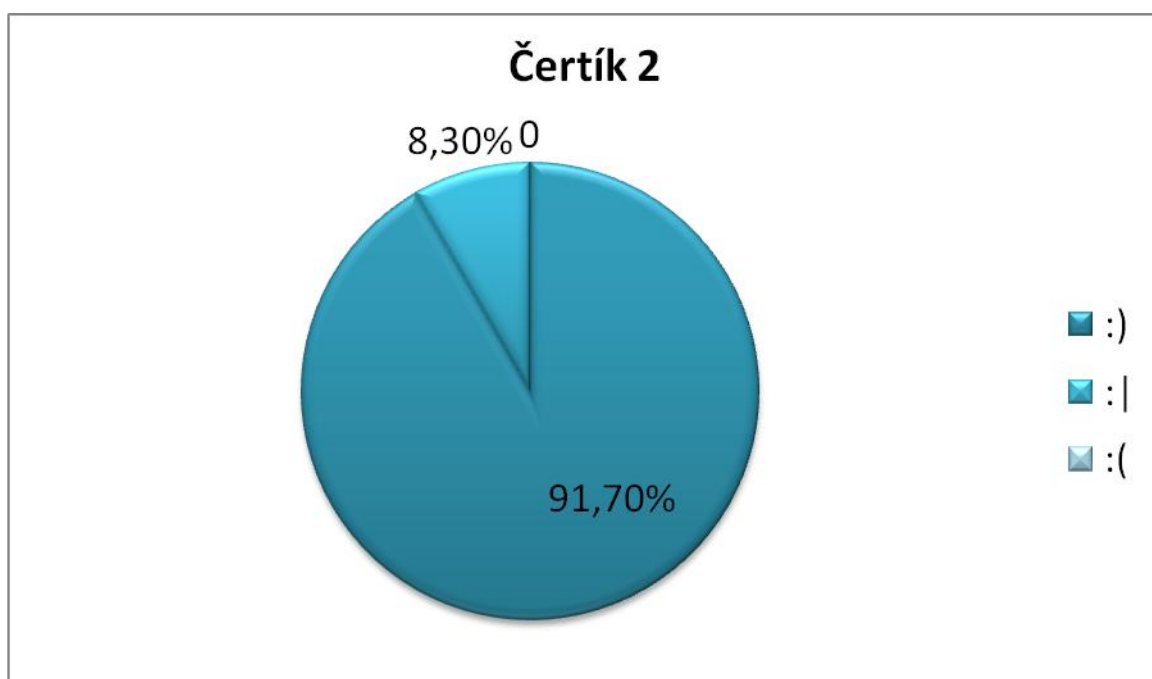
Cvičení 1



Graf 1 - Čertík 1

Jak vidíme je z grafu zřejmé, že většinu dětí toto cvičení bavilo. Myslíme si, že to mohlo být kvůli vhodně zvolené motivaci a také možná i proto, že děti cvik pochopily. Věděly, jak cvik mají provádět a hlavně tento cvik nepatřil mezi ty složité. Naopak bychom řekli, že cvik byl jednoduchý, což je pro první stupeň také velice důležitý. Nejdůležitější je, aby cvik děti pochopily a správně ho prováděly. Což u tohoto cviku můžeme jen potvrdit.

Cvičení 2



Graf 2 – Čertík 2

Na grafu si povšimněme, že toto cvičení mělo ještě větší úspěšnost, než bylo zaznamenáno u grafu číslo 1. Na dětech jsme pozorovali, že cvičení opět pochopily, což pro splnění úkolu bylo důležité. Dobře prováděly zadaný cvik a bylo zřejmé, že pochopily podstatu dechového cvičení. Myslíme si, že cvičení dopadlo mnohem lépe také proto, že je hodně podobné tomu prvnímu cvičení. Děti si při tomto cvičení také drží rohy, také vyplazují jazyk, a proto tím, že nejdříve se naučily provádět Čertíka 1, tak už pro ně nebylo složité naučit se toto cvičení.

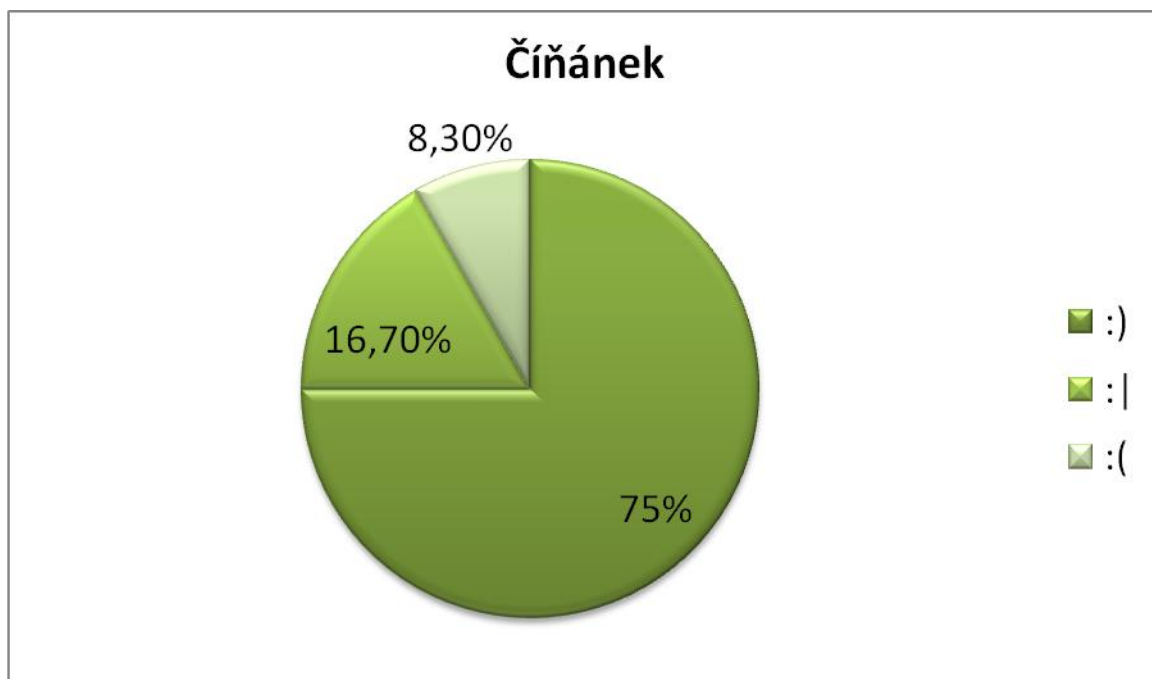
Cvičení 3



Graf 3 – Mlsná koza

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že se ve třídě nenašel ani jeden žák, kterého by cvičení nebavilo, natož, aby ho nepochopil. Opět můžeme konstatovat, že i toto cvičení, které bylo velice podobné předcházejícím (Čertík 1, Čertík 2) mělo u dětí stoprocentní úspěšnost.

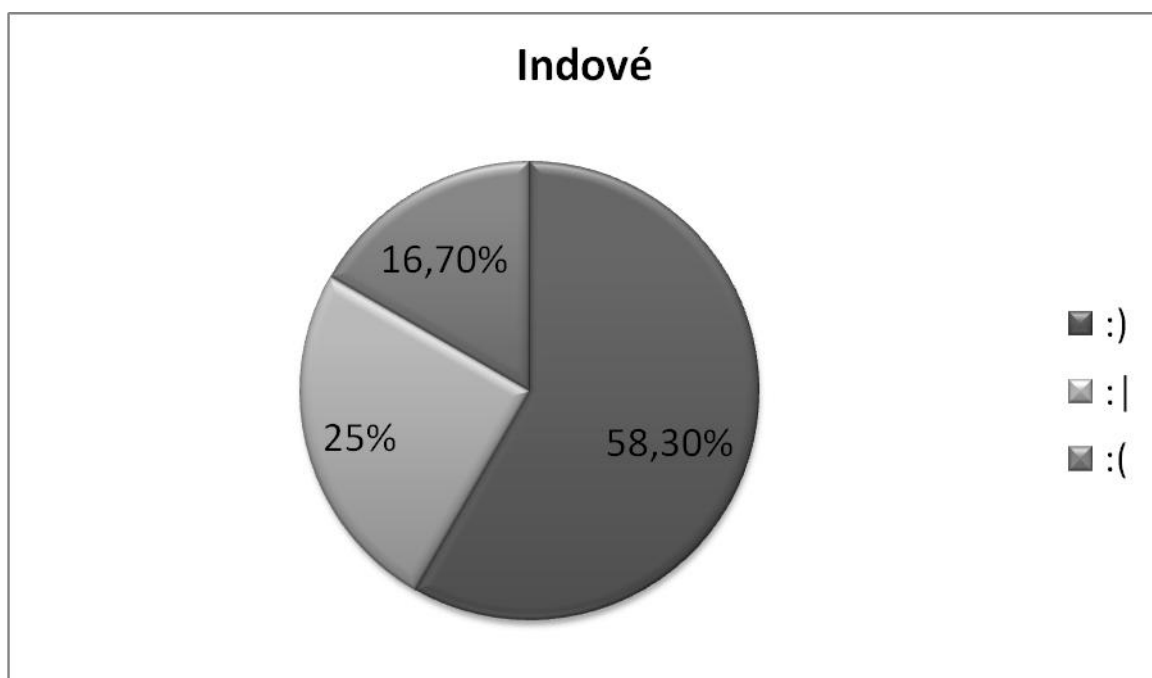
Cvičení 4



Graf 4 - Číňanci

U tohoto grafu si poprvé můžeme všimnout, že se již vyskytuje procento dětí, které v dotazníku zaškrtnuly smutného smajlíka. Z tohoto cvičení vyplynulo, že 75 procentům dětí se cvik líbil, 16,70 procent dětí zaškrtnulo neutrálního smajlíka (znamení toho, že je cvičení nezaujalo) a 8,30 procent dětí zaškrtnulo v dotazníku smajlíka smutného (známka toho, že je cvičení nebavilo). Mohlo to být způsobeno tím, že cvičení nepochopily, tím pádem hned cvičení označily za nezáživné. Mohla se na tom podílet i nevhodná motivace. Příště by bylo vhodnější zvolit lepší motivaci a cvik dětem ještě lépe vysvětlit.

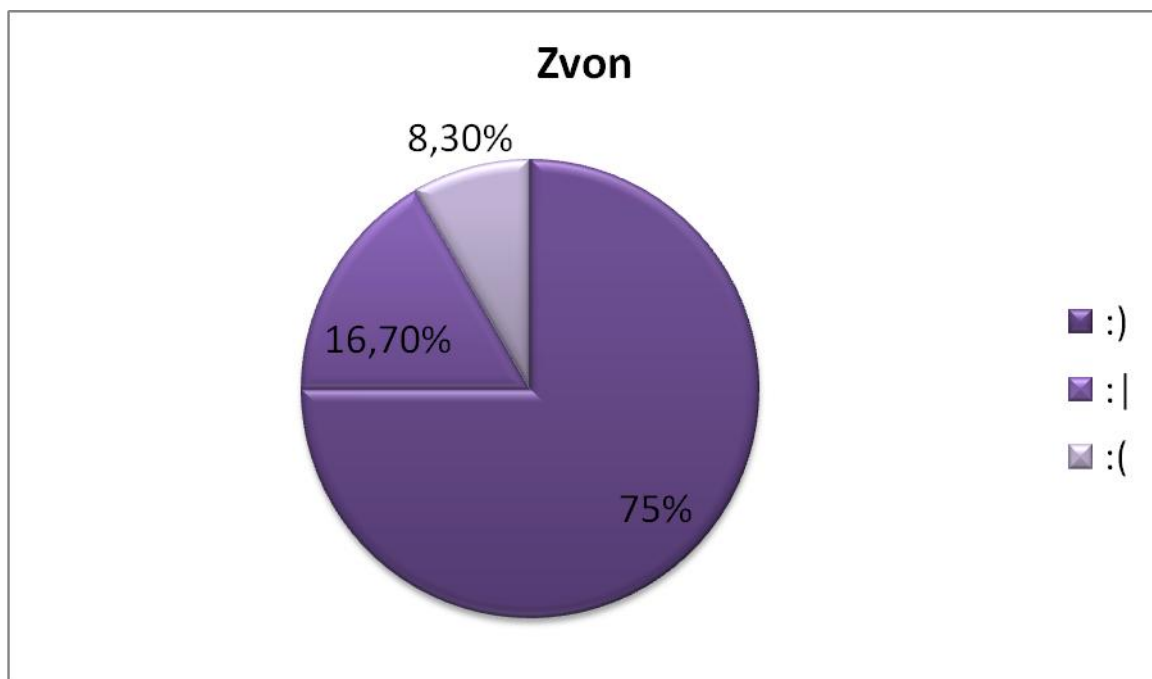
Cvičení 5



Graf 5 – Indové

Toto cvičení dopadlo úplně nejhůře. Jak můžeme vidět, pouze 58,30 procent žáků v dotazníku zaškrtnulo veselého smajlíka. Což je o trochu více, než polovina třídy. Zde bychom měli uvést, že toto cvičení bylo nejtěžší. Proto zřejmě vyhodnocení dopadlo tak, jak můžeme vidět na grafu. Už při hodinách jsme si všímali, že někteří žáci neumí hýbat do stran hlavou, tak jak ostatní žáci. Nedokázali zkoordinovat to, aby se do stran nakláněla jen hlava, přičemž ramena musela zůstat v rovině. Většině žáků toto cvičení dělalo velký problém. Pro příště bychom toto cvičení zřejmě zařadili jen pro starší děti. A to například pro čtvrtou, či pátou třídu. Naopak hodně dětí cvičení zvládlo a bavilo je to. Mezi tyto žáky, kterým cvičení šlo, patřily děti, které většinou vynikaly v tělesné výchově a byly to i dívky, které navštěvovaly taneční kroužek.

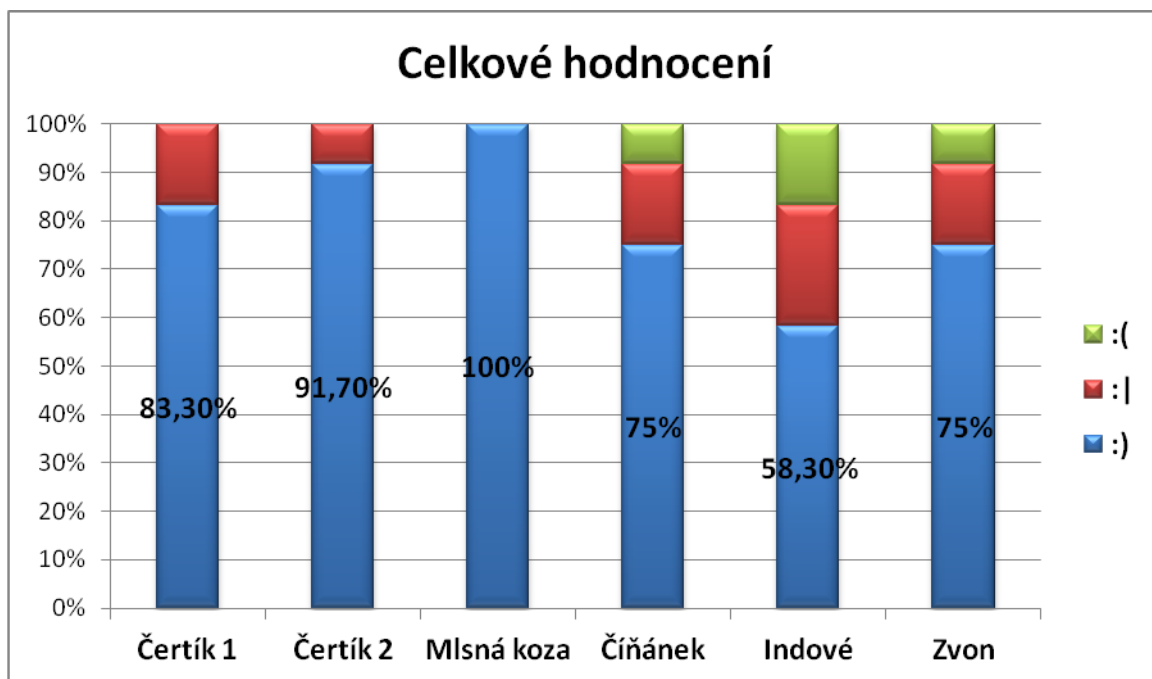
Cvičení 6



Graf 6 - Zvon

Na grafu číslo 6 můžeme vidět, že zadané cvičení u dětí bylo z velké části úspěšné. Našli se ale i žáci, kterým cvičení nevyhovovalo a nebavilo je. Myslíme si, že to mohlo být způsobené i tím, že na tento cvik jsme měli nejméně času. Tudíž se mohlo stát, že někteří žáci neměli dostatek času pochopit cvik zcela správně. Mezi ty, kteří zaškrtnuli smutného smajlíka, patřili převážně žáci, kteří nepochopili pohyb břicha dovnitř a následné uvolnění.

Celkové hodnocení



Graf 7 – Celkové hodnocení

Z celkového hodnocení vyplývá, že největší úspěch u dětí mělo cvičení s názvem Mlsná koza. Jak jsme již uváděli, myslíme si, že to bylo hlavně z toho důvodu, že cvičení bylo velice podobné prvním a druhému. Proto je velmi pravděpodobné, že děti cvičení s názvem Mlsná koza pochopily mnohem lépe, než cvičení předchozí. Cvičení s názvem Čertík 2 se umístilo na druhém místě. Jednou z příčin mohlo být i to, že děti již podobné cvičení absolvovaly (Čertík 1). Na třetím místě se podle předpokladu umístilo cvičení Čertík 1. Na čtvrtém místě se umístila dvě cvičení a to jedno s názvem Číňánek a druhé s názvem Zvon. Na začátku jsme předpokládali, že cvičení s názvem Zvon dopadne lépe, než cvičení s názvem Číňánek. Z grafu patrné, že obě cvičení skončila na stejné pozici. Jako poslední bylo cvičení s názvem Indové, což jsme si již od začátku mysleli. Toto cvičení bylo nejtěžší jak z pohledu pedagoga, tak žáků. Děti cvičení nepochopily dostatečně, a tudíž v dotazníku označovaly variantu smutného smajlíka. Po dnešních zkušenostech bychom cvičení již nezařazovali.

22 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo na základě doporučené literatury teoreticky rozpracovat tematiku lidského hlasu z několika možných hledisek. Zvláštní pozornost je v této diplomové práci věnována technice dýchání, hlasovému ústrojí a nepříznivým vlivům, které by mohly mít negativní vliv na náš hlas. V teoretické části jsem se zaměřila především na netradiční metody a to zejména na metodu Werbeck a Szamosi. Zjišťovala jsem, zda je metoda Werbeck vhodná k využití ve výuce pro žáky prvního stupně základní školy. Pokud se na tuto problematiku podívám z pozice sebe samotné a co tato metoda přinesla především mě, musím konstatovat, že po krátkodobém tréninku jsem pociťovala pevnější a jistější hlas. Jako pro zpěvačku, je pevný a jistý hlas velice důležitý, protože sama vím, jak náročné je zpěv na plese, který v průměru trvá nepřetržitě šest hodin. Mé poznatky jsou určeny jak pedagogům, tak i široké veřejnosti, neboť hlas a péče o něj je velmi důležitá.

V praktické části jsem se proto zaměřila na vytvoření souboru šesti cvičení, které měli žáky prvního stupně vést k vytváření správných pěveckých dovedností. Každý cvik jsem pojmenovala tak, aby již samotný název děti zaujal. Ke každému cviku jsem vypracovala cíl, motivaci, provedení a u každého cviku jsem uvedla i negativní vlivy při jeho nesprávném provedení. Jelikož mou cílovou skupinou byly děti v prvním a druhém ročníku základní školy, cvičení byla pojata velmi jednoduše a hravě. Ale i přes jednoduchost cviků bylo postupem času možno pozorovat, že tyto cviky pomáhají ke správné hlasové dovednosti. Při společných hodinách již sami žáci vyžadovali zařazení cviků do hodiny. Po čase již sami žáci podle názvu dokázali tento cvik sami bez chyby provést. Závěrem tedy mohu zhodnotit, že děti tyto cviky obohatily, jak po psychické tak i duševní stránce. Negativní stránkou byla náročnost přípravy jak před samotnou vyučovací hodinou, tak již v hodině samotné. Cvičení jsou ideální pro zařazení i do jiných předmětů. Například do hodiny čtení, kde by na začátku hodiny mohly být zařazeny některé z výše uvedených cviků. Dětem by pak mohl pomoci při čtení a správné výslovnosti.

Závěrem bych chtěla konstatovat, že náš hlas je pro nás velmi důležitý. O hlas bychom se měli starat, pečovat o něj a vážit si ho. Hlas nás provází celým naším životem. Hlas dokáže vyjádřit naše city i naší nespokojenost. Pro mě, jako pro budoucího

pedagoga, je hlas ještě o to důležitější, neboť ho při výkonu své profese budu potřebovat nepřetržitě. Proto sama vím, že se o hlas musím starat. Budu se snažit, i na základě výsledků této diplomové práce, předat tuto svou zkušenost svým žákům.

23 Seznam zdrojů

TICHÁ, Alena a Milena RAKOVÁ. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími: od narození do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 166 s. ISBN 978-807-3671-006.

KULHÁNKOVÁ, Eva. Jak naučit děti správně dýchat. In: *Děti a my*. 2005, roč. 35, č. 2, s. 20-23. ISSN 0323-1879.

FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. Praha: UK Praha. 2007. 238 s. ISBN 978-80-246-0965-2.

DRKULA, Petr. Hlas vždy sloužil jako lék duše. In: *Rodina a škola*. 2010, roč. 57, č. 3, s. 24-25. ISSN 0035-7766.

ŠRAMLOVÁ, Lenka. Alikvotní zpěv a některé jeho léčebné účinky. In: *Arteterapie*. 2007, roč. 7, č. 13, s. 23-26. ISSN 1214-4460.

HALPERN, Steven a Hal A. LINGERMAN. *Muzikoterapie*. Bratislava: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.

TOMANOVÁ, Bronislava. Rehabilitace zpěvního hlasu. In: *Hudební výchova*. 2007, roč. 15, č. 1, s. 6-7. ISSN 1210-3683.

TICHÁ, Alena. Hlasová výchova inspirovaná podzimem. 2, dech. In: *Hudební výchova*. 2007, roč. 15, č. 3, s. 42-43. ISSN 1210-3683.

TICHÁ, Alena. Hlasová výchova inspirovaná zimou. 3, dech a fonace. In: *Hudební výchova*. 2007, roč. 15, č. 4, s. 59-61. ISSN 1210-3683.

VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, 159 s. ISBN 978-80-7252-252-1.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 148 s. ISBN 80-717-8916-X.

LACINA, Oldřich. *Fyziologie a hygiena hlasu*. 1. vyd. Praha: státní pedagogické nakladatelství, 1986, 136 s. učebnice pro střední školy.

KIML, Josef. *Co máme vědět o hlasu: zpěvní hlas, poruchy, prevence*. 1. vyd. Praha: Supraphon, 1989, 126 s. ISBN 80-705-8053-4.

HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: základní věci z fonetiky a logopedie*. 3. přepracované vyd. Praha: Státní pedagogické nakl., 1955, 351 p.

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 155 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4735-207.

FRIČ, Marek. *Co vše poznáme z hlasu*. In: FRIČ, Marek. *Www.hlasohled.cz* [online]. [cit. 2013-07-03].

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. Vyd. 2. Praha: Portál, s.r.o., 2007, 146 s. ISBN 978-80-7367-264-5.

24 Příloha

Dotazník – Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka

Autor dotazníku: Michaela Faitová, studentka TU v Liberci fakulty přírodovědně-humanitní

a pedagogické, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy.

Dotazník je anonymní a bude použit pouze pro účely diplomové práce. Dotazník je určen žákům 1. stupně ZŠ.

----- Zakroužkuj, prosím, smajlíka, který nejvíce odpovídá tvé odpovědi -----

1) **Pohlaví:** a) Žena b) Muž

2) **Věk:** a) 5-6 b) 7-8 c) 9-10 d) 11-12

3) **Čertík 1**



4) **Čertík 2**



5) **Mlsná koza**



6) **Číňánek**



7) Indové



8) Zvon

